OTTOBRE 2016

CUCINA MODERNA

112 NUOVE RICETTE
TRUCCHI E CONSIGLI

pasta e funghi
una bontà

porcini, cardoncelli e finferli con verdure, salsiccia e formaggio per sughi irresistibili

PIATTI UNICI CON LE PATATE

PREZIOSI LEGUMI
SANI, NUTRIENTI, ECONOMICI E GUSTOSI

Paglia e fieno con porcini al gorgonzola pag. 69

78 **CRÈME BRÛLÉE GOLOSISSIMA**
Da gustare al cucchiaio rompendo lo strato croccante caramellato, che nasconde una crema arricchita anche da frutta e cioccolato

82
I piatti più tipici della vera cucina di Caserta

28
Quattro idee per preparare le seppie con fantasia

12
Eccezionale filetto di manzo, maiale e vitello

GRUPPO MONDADORI

SOMMARIO

OTTOBRE 2016

PER TUTTI I GIORNI

PICCOLI PREZZI

63 ARISTA DI MAIALE ALL'AGLIO E FINOCCHIO

53

2016, L'ANNO DEI LEGUMI
Le varietà più pregiate, le migliori zone di produzione e le caratteristiche nutrizionali di questi alimenti straordinari

44 PIE RUSTICA ALLA COMPOSTA DI MIRTILLI

IN RELAX

BENESSERE A TAVOLA

GUIDA PRATICA

IN COPERTINA: PAGLIA E FIENO CON PORCINI AL GORGONZOLA. DAL SERVIZIO "NON IL SOLITO PRIMO - FUNGHI TESORO D'AUTUNNO". FOTO DI MAURIZIO LODI

LEGENDA
veloce, max 30 minuti · pronta in anticipo · leggera, max 350 calorie · economica

INDIRIZZI
- **Asa Selection** distr. da Merito Tel. 02-27221390 www.merito.it
- **Bugatti** Via industriale 69 25065 lumezzane (Bs) tel. 03089280 www.casabugatti.it
- **Cargo Hi-Tech** Tel. 022722131 www.high-techmilano.com
- **Coin Casa** www.coincasa.it www.coin.it
- **Coltellerie Berti** Tel. 0558469903 www.coltellerieberti.it
- **Dialma Brown** Tel. 037287240 www.dialmabrown.it
- **Emporio Tessile** Tel. 025463556
- **FASANO CERAMICHE** Tel. 0995661037 www.fasanocnf.it
- **Fraizzoli** Tel. 0248951173 www.fraizzoli.it
- **Ikea** www.ikea.it
- **Kasanova** Tel. 800015748 www.kasanova.it
- **La Fabbrica del verde** Tel. 02 9587673 www.lafabbricadelverde.it
- **La Potisserie** Lapotisserie.blogspot.com
- **La Rinascente** www.larinascente.it
- **Le Stanze Della Memoria** Tel. 0276008692 www.lestanzedellamemoria.it
- **Marina C.** Tel. 0262690476 www.marinac.it
- **Mcm Europe** www.mcm-europe.fr/it
- **Medagliani** Tel. 024548557 www.medagliani.it
- **Novità Home** Tel. 0558969219 www.novitahome.com
- **Princess**, distribuito da Tristar Italia Tel. 0297270432 www.princess.nl – www.tristar.eu
- **Risoli** Tel. 0308925944 www.risoli.com
- Serax - tessuto C&C www.serax.com
- Tassotti Tel. 0424882882 www.tassotti.it
- Tescoma Tel. 0307751394 www.tescomaonline.com
- Tiger Tel. 0287075150 www.tiger-stores.it
- Tognana Porcellane Tel. 0422672305 www.tognanaporcellane.ita
- TVS Tel 0722 33.81 www.tvs-spa.it
- **Virginia casa** Tel. 0571671156 www.virginiacasa.it
- Zara Home Tel. 0276022740 www.zarahome.com

CUCINA MODERNA È ON LINE

CUCINAMODERNA.COM Troverete qui un ricchissimo archivio delle nostre ricette diviso per portata, tempo di preparazione, calorie, tipo di cottura e ingredienti. Inoltre, vi aspettano i sondaggi e le video ricette. Entrate anche nella nostra community: è il luogo giusto per incontrare tante amiche con cui scambiare ricette, raccontare i propri aneddoti e trucchi ai fornelli e darsi a vicenda consigli utili per fare la spesa.

SMARTPHONE E TABLET
Potete leggere Cucina Moderna anche dai vostri smartphone e tablet Android, iPhone e iPad grazie alle App di Cucina Moderna. Scaricatele GRATIS da App Store o da Google Play Store e sfogliate la vostra rivista preferita ogni mese a € 0,99.

Inoltre sul sito www.abbonamenti.it troverete le offerte per abbonarvi a Cucina Moderna a soli € 1,99 per 3 numeri e € 6,99 per 1 anno, con la possibilità di sfogliare la rivista sulle applicazioni per dispositivi Apple e Android.

QUESTO **MESE**

TESTI DI MARINA CELLA E PAOLA MANCUSO

alla guida spesa

I MIGLIORI **PRODOTTI DI STAGIONE** DA METTERE NEL CARRELLO, I NOSTRI **CONSIGLI PER GLI ACQUISTI**, BUONI **AFFARI**, **INIZIATIVE** E IDEE **RISPARMIO**

IL FRUTTO mapo

È tra gli agrumi più **precoci**, che si trova in vendita già a partire da ottobre. Poco conosciuto, è un frutto ibrido ottenuto negli anni Settanta in Sicilia dall'incrocio fra il **mandarino** di varietà Avana e il **pompelmo** Duncan. La sua buccia è sottile, facile da staccare, e rimane giallo-verde anche quando il frutto è arrivato a maturazione. La polpa è succosa, con spicchi ben separati, come quelli del mandarino, dal gusto **gradevolmente acidulo**. Tuttavia, le caratteristiche del **tangelo** (il nome che raggruppa tutti gli ibridi tra mandarino e pompelmo, tra cui l'Orlando e il Minneola) possono essere leggermente differenti a seconda delle varietà di frutti originarie. Oltre che gustato al naturale, in cucina, il mapo si presta bene a essere utilizzato nelle **insalate** invernali a base di finocchio o radicchio (al posto dell'arancia), o nelle preparazioni di **vinaigrette**. Se non trattata, la buccia si può utilizzare per preparare liquori.

› **Prezzo al super: a partire da € 2/kg circa.**

SONIA FEDRIZZI

LA RICETTA MARMELLATA

Lavate 2 kg di **mapo** non trattati e riducetene la scorza a listarelle. Scottatele in acqua bollente per 10', sgocciolatele e scottatele di nuovo per 10' in altra acqua bollente. Sgocciolatele di nuovo e mettetele in una casseruola con la polpa a pezzettoni e il succo di 2 **limoni**. Portate a ebollizione, schiumando, e cuocete su fuoco basso per 45'. Unite 1,2 kg di **zucchero**, 2 bicchierini di **liquore al mandarino**, mescolate e proseguite la cottura per 45'. Suddividete la confettura bollente in 4 vasetti di vetro da 250 ml sterilizzati. Chiudeteli, capovolgeteli e fateli raffreddare. Si conserva per 4-5 mesi.

LA RICETTA IN BICCHIERE

Incidete 200 g di **ciliegini** gialli e rossi, scottateli in acqua bollente per 30 secondi e scolateli. In una padella antiaderente scaldate 1 cucchiaino di **senape rustica**, unite 4 cucchiai d'**olio** e 1 **cipolla rossa** a fettine; sfumate con 1 cucchiaio di **aceto bianco** e 1 bicchierino di **vino bianco**. Unite 8 **peperoni friggitelli** a listarelle, cuocete per 5', unite i pomodorini, salate, coprite e cuocete per 5'. Aggiungete 4-5 foglie di **basilico**, spegnete e fate raffreddare. In una ciotola, lavorate 200 g di **caprino** con 2 cucchiai di **latte**; incorporate 4 cucchiai di **panna montata**. Suddividete le verdure in 4 bicchieri, coprite con la crema di caprino e guarnite con pomodorini e basilico.

L'ORTAGGIO pomodorini gialli

Sono varietà di tipo "ciliegino" (di forma rotondeggiante) o "datterino" (leggermente allungata) caratterizzati dalle piccole dimensioni (15-20 g) e dal colore giallo intenso quando arrivano alla piena maturazione. La buccia è **molto sottile**, il che è un pregio per il palato, ma li rende delicati nelle fasi di raccolta e di trasporto; la polpa è consistente, poco acquosa e di sapore **particolarmente dolce** (grado brix superiore a 9) e delicato, tanto da renderli ideali anche per la preparazione di confetture. Quelli di tipologia "lemon", derivata da una varietà antica, hanno invece una leggera nota acidula, che li rende adatti ad accompagnare i **piatti di pesce**. Vengono prodotti in coltura protetta nelle nostre regioni meridionali, soprattutto nel sud-est della Sicilia, su terreni sabbiosi, con la particolarità di essere irrigati con acqua salmastra per renderli più saporiti. Vengono raccolti man mano che maturano a partire da **ottobre** e per tutto l'inverno, fino al giugno successivo. In frigorifero (a 10°) si conservano per circa una settimana.

 Prezzo al super: a partire da € 4/kg circa.

Con il contributo di Antonio Cassarino, produttore, www.sicilyegin.com

salsa di soia

È un condimento liquido scuro (rossastro se di buona qualità), molto sapido: si usa per insaporire i cibi al posto del sale ed è popolarissimo in Estremo Oriente (Giappone, Cina, Indonesia, Indocina). La salsa di soia **giapponese shoyu** è abbastanza comune anche da noi: si trova nei negozi di alimenti naturali (in versione bio), al super e nei ristoranti etnici. In etichetta è definita salsa di soia (soy sauce), raramente compare il nome shoyu. Il processo produttivo si basa sulla **fermentazione dei semi di soia gialla**: immersi in acqua, cotti a vapore, miscelati con frumento tostato e inoculati con un **fungo**, detto koji, indispensabile per avviare il processo. Quindi si unisce una miscela di sale e acqua e il composto è fatto fermentare a lungo, minimo per alcuni mesi. Poi viene pressato, filtrato, stabilizzato con il calore e imbottigliato. C'è un altro tipo di salsa di soia meno diffuso, il **tamari** (di solito il nome compare in etichetta): non contiene grano e ha gusto più deciso. Le salse di soia migliori sono prodotte con **fermentazione naturale** e contengono solo 4 ingredienti, indicati in etichetta: soia, frumento, sale e acqua (si trova anche a ridotto contenuto di sale). I prodotti di minore qualità sono invece realizzati con una fermentazione breve e contengono additivi e coloranti.

Con il contributo di Kikkoman

QUESTO MESE
GUIDA ALLA SPESA

Pane di segale in Alto Adige

Poco diffuso, il **pane di segale** *merita di essere rivalutato: infatti è saporito, si conserva a lungo (5-7 giorni) ed è molto ricco di fibre e nutrienti. Per gustarlo al meglio, la zona migliore è l'Alto Adige, dove ogni anno a Bressanone si svolge il* **Mercato del Pane e dello Strudel** *(30 settembre-2 ottobre). Qui per tradizione si prepara il pane con farina di segale, in purezza o miscelata con quella di frumento, e aromi tipici (fieno greco, cumino, finocchio). Circa 30 produttori vantano il Marchio di Qualità Alto Adige, che garantisce ingredienti naturali e locali e ricette tradizionali.*

L'ORTAGGIO
okra

Conosciuta anche come "gombo", è una pianta di cui si consumano i baccelli, utilizzati nella cucina di tutti i paesi tropicali, oltre che in quella greca, turca e balcanica. Rustica e poco esigente, l'okra si è diffusa anche in Italia, nel territorio di Latina e nella pianura Padana, dove viene coltivata in pieno campo. La raccolta, manuale, si protrae per tutta l'estate, circa 2-3 volte a settimana, quando i tipici **baccelli costoluti** sono teneri e non superano i 7-10 cm di lunghezza. All'interno contengono semi morbidi, che non occorre eliminare, e hanno sapore erbaceo e **delicato**, simile a quello degli asparagi. Interi e spuntati, possono essere fritti o cotti alla griglia; tagliati a rondelle si aggiungono a stufati e minestre. Quando i frutti sono molto giovani e freschi possono essere mangiati crudi, aggiunti alle insalate.

Prezzo al super: da € 4/kg circa

Con il contributo di Francesco Ghezzi, produttore, Azienda agricola Villa Licia, www.agricolavillalicia.com

MAURIZIO LODI

faccia a faccia

yogurt

Batteri lattici. Per yogurt si intende un latte fermentato ad opera di 2 batteri lattici specifici (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*), che devono essere vivi e vitali fino a scadenza. Vanno indicati in etichetta fra gli ingredienti (yogurt: latte, fermenti lattici specifici vivi).
Consistenza e gusto. La fermentazione del lattosio in acido lattico ad opera dei batteri dà allo yogurt il suo tipico sapore acidulo e la consistenza più o meno cremosa (l'acido fa coagulare i fiocchi del latte).
Ingredienti. Latte (intero o scremato) e fermenti. Può contenere zucchero o altri dolcificanti, addensanti, aromi. Essere insaporito con frutta (in succo o puree), caffè, vaniglia, miele, cereali, biscotti ecc.

latte fermentato

Batteri lattici. Il latte fermentato (come Yakult, Actimel, Danacol) contiene batteri lattici differenti dai 2 specifici dello yogurt (Lattobacilli e Bifidobatteri). Questi vengono definiti probiotici perché riescono a superare la barriera dello stomaco e arrivare integri all'intestino, dove favoriscono l'equilibrio della flora. Vanno indicati in etichetta con nome e numero (alcuni miliardi).
Consistenza e gusto. Il sapore è simile allo yogurt, la consistenza dei prodotti classici è liquida e si bevono come un latte. Oggi ne sistono anche tipi più cremosi.
Ingredienti. Latte (intero o scremato) e fermenti. Contiene quasi sempre zucchero o dolcificanti, può essere insaporito con frutta (in succo o puree), miele, pappa reale, aloe ecc

Factory outlet: sono convenienti?

C'erano una volta gli spacci, spazi senza pretese annessi agli stabilimenti alimentari che mettevano in vendita a prezzi scontati prodotti con **piccoli difetti** (lattine piegate o etichette incomplete), di **fine stagione** o **fuori produzione**. Oggi i "factory outlet" sono curati come negozi, si trovano in città o in aree di servizio e offrono un'ampia scelta di prodotti, anche di marche diverse. Sono convenienti? Non sempre. Il **risparmio** c'è sulle confezioni maxi e su quelle "semplici" (cartoni o sacchetti) e va **dal 15% al 30%** rispetto ai prezzi della grande distribuzione. Idem per i prodotti legati a ricorrenze, come i panettoni: acquistandoli negli spacci, fuori stagione (ricordando che la produzione dei dolci natalizi inizia in estate) si spende il **40-60% in meno**. Sugli altri prodotti è consigliabile controllare bene i prezzi: può capitare che la differenza rispetto a quanto si spenderebbe al super sia di poche decine di centesimi, il che non copre neppure i costi della benzina per andarci a fare la spesa. (*Manela Soressi*)

LA CARNE
punta di petto

È un taglio economico del quarto anteriore, che insieme al fiocco costituisce il **petto del bovino**. La parte muscolare centrale (muscoli pettorali) è quella magra, anche se ha carni piuttosto stoppose; da un lato è ricoperta da uno strato consistente di grasso, che si può eliminare facilmente; dall'altro si trovano ossa e cartilagini. La punta di petto di manzo è una delle parti storiche del **bollito misto** e dà un ottimo brodo. Oggi si usa cuocerla anche in forno a bassa temperatura (55-60°), per 3-4 ore, oppure prepararla all'**americana sul barbecue** a lenta cottura, disossata e con tutto il grasso (il celebre brisket). Il nostro macellaio la propone a **spezzatino**, con due tagli succulenti come la coda e il guanciale. In alternativa, si può disossare la punta, farcirla con sedano tagliato a julienne, carota sbollentata e cipolla e cuocerla brasata. O ancora usarla per la tasca ripiena.

Prezzo dal macellaio: circa 8 €/kg

Con la collaborazione di Bruno Bassetto, macellaio a Treviso

LA RICETTA
BISTECCHE ALLA BIRRA

Tagliate 800 g di **punta di petto** disossata in 4 parti, seguendo la linea delle costole, e incidete la fascia connettiva. Coprite la carne con 6 dl di **birra** e fatela marinare per 1 ora in frigo. Mescolate 2 cucchiai di **zucchero di canna**, 1/2 di pepe macinato grosso e 1/2 di sale. Scolate la carne, spolverizzatela con il composto, massaggiatela e fatela riposare 30' in frigo coperta. Riscaldate una bistecchiera e cuocete la carne 3-5' minuti per lato. Affettatela trasversalmente, conditela con olio e servite. Per 4-6 persone

QUANTO DURA L'OLIO D'OLIVA?

Ancora novità e polemiche per l'olio d'oliva. La nuova legge, approvata lo scorso luglio per adeguarsi alla normativa europea, "liberalizza" il **Termine minimo di conservazione** (TMC): cioè la data entro la quale l'olio conserva le sue proprietà specifiche (odore, sapore, nutrienti, che si degradano con il tempo). Mentre finora il TMC aveva **un tetto massimo di 18 mesi**, adesso è affidato alla libera **scelta del produttore** e può durare anche di più. E il consumatore? Non gli resta che preferire aziende di fiducia, che non propinino olio vecchio, come hanno polemizzato varie associazioni. C'è però una **novità positiva**. Per l'olio al 100% italiano prodotto in una sola annata, diventa obbligatorio indicare la data di raccolta. Un aiuto per il consumatore che, dall'etichetta, potrà capire se l'olio è fresco e nostrano.

QUESTO MESE

GUIDA

occhio all'etichetta

GRATTUGIATI IN BUSTA

Sono molto pratici e diffusi ma la qualità può variare molto da un marchio all'altro. Controllate che il formaggio sia grattugiato in modo uniforme, senza grumi, e che la busta sia integra. Infatti se nella confezione in atmosfera modificata o protettiva entra aria, si possono formare muffe. Infine verificate con attenzione in etichetta le diciture riportate qui sotto.

1 Denominazione e marchi eventuali I prodotti migliori sono quelli Dop: parmigiano reggiano, grana padano, pecorino romano. Oltre al bollino devono riportare il marchio del consorzio, a garanzia del rispetto del disciplinare.
Fra gli altri grattugiati, meglio evitare quelli con la dicitura generica "formaggio grattugiato", senza specificare quale è stato utilizzato.

2 Miscele Si chiamano Mix, Gran Mix, Super Mix ecc. Anche in questo caso, preferite i prodotti che riportano i nomi dei formaggi (parmigiano, grana, pecorino, asiago, emmentaler) invece dell'indicazione "formaggi stagionati", non meglio specificati.

3 Ingredienti I grattugiati di qualità contengono solo i 3 ingredienti base del formaggio: latte, sale, caglio. L'origine non è obbligatoria ma su alcune confezioni è indicato "solo latte italiano".

4 Additivi Possono contenere conservanti, in genere il lisozima da uovo, una proteina naturale usata anche nella lavorazione del grana padano, durante la stagionatura.

5 Informazioni nutrizionali Non sono ancora obbligatorie ma molte aziende le riportano. Da controllare i grassi (in media 30 g), il sale e, se riportati, calcio e minerali.

6 Conservazione e scadenza Vanno conservati in frigo e, se aperti, consumati entro pochi giorni.

LA SPECIALITÀ

'nduja

Color rosso vivo, di consistenza cremosa e gusto piccante, la 'nduja è un **salume calabrese** originario di Spilinga, un borgo in provincia di Vibo Valenzia. Oggi si trova in tutta la Calabria ed è apprezzata anche all'estero, in particolare nel Regno Unito. L'origine è incerta: secondo alcuni il nome insolito deriva dal francese *andouille* (salsiccia) ma è probabile che la 'nduja sia nata come salume povero, preparato dai contadini con gli scarti della **carne di maiale**. Oggi si utilizzano lardello, guanciale e pancetta, tritati finemente con **abbondante peperoncino** locale, salati, impastati e insaccati in un budello di maiale. Quindi il salume viene affumicato e fatto stagionare (3-5 mesi) finché raggiunge il gusto infuocato e la consistenza spalmabile. Gli amatori lo assaporano al naturale, spalmato su crostoni di pane o con i formaggi. In cucina la 'nduja insaporisce pasta, pizza, focaccia e torte salate oppure polpette e arancini.

Prezzo: a partire da € 15/kg circa

LA RICETTA

RIGATONI CON PATATE E PESTO DI 'NDUJA

Passate al mixer 50 g di **mandorle** sbucciate con 40 g di **pomodorini semi secchi** sott'olio sgocciolati. Unite 30 g di **'nduja** privata della pelle, una manciata di foglie di **basilico** e 8 cucchiai di **olio extravergine**. Frullate ancora qualche istante e trasferite il pesto in una capace terrina. Sbucciate 200 g di **patate**, tagliatele a tocchetti e lessateli in acqua bollente salata insieme a 320 g di **rigatoni**. Scolate la pasta e le patate, lasciandole un po' umide, mescolatele con il pesto nella terrina, unite qualche foglia di basilico e servite. Per 4 persone

Aperto a libro, farcito e ricomposto l'arrosto più morbido ha un cuore saporito

filetto tenero e chic

Di manzo, vitello o maiale, è un taglio succoso, ideale da arrostire intero. Ma anche da affettare in tranci spessi, per tournedos e medaglioni ben rosolati, dalla presentazione elegante

A CURA DI ROBERTA FONTANA, RICETTE DI LIVIA SALA, FOTO DI MAURIZIO LODI

Di bovino o suino, il filetto è sempre considerato un taglio di carne molto pregiato. Si tratta del lungo **muscolo posto sotto le vertebre lombari** (da ogni animale se ne ricavano 2), piuttosto magro e molto tenero ma non asciutto come possono essere altre parti povere di grasso e connettivo. Per questo, in cucina si presta a ricette sempre piuttosto ricercate, sia preparato intero a mo' di arrosto che affettato. La forma, come si diceva, è allungata con una **estremità larga**, **la testa**, da cui si ricavano le scaloppe più grandi, un **cuore** dalla sezione tondeggiante dal quale si tagliano le fette più regolari e una **parte finale affusolata**, **la coda**, che dà trancetti più piccoli. La preparazione non presenta particolari problemi: è sufficiente **eliminare le pellicine** e le poche, eventuali **parti grasse esterne**. Nel caso di un grosso taglio da arrostire intero, è utile pareggiarlo perché abbia uno spessore abbastanza uniforme e possa **cuocere in modo omogeneo**. Proprio perché, come si è detto, è piuttosto magro, spesso viene **fasciato o bardato con salumi** (pancetta, prosciutto, lardo), oppure può essere **farcito** con ingredienti umidi: due espedienti che ne aumentano la morbidezza e regalano sapore alle carni che, altrimenti, hanno un gusto sempre abbastanza delicato. Il manzo è ottimo anche **al sangue**, mentre vitello e maiale si portano sempre a **cottura completa** o, se piace, **leggermente rosata**, senza tuttavia prolungarla troppo altrimenti le carni magre risultano stoppose.

FILETTO DI VITELLO

Intero ha un peso che si aggira intorno al chilo o poco più. Tra i filetti è in assoluto il più tenero, con carni fini e di sapore tenue. In genere si porta a cottura completa e occorrono circa 40-45 minuti per chilo di peso, oltre alla rosolatura iniziale. Se piace servirlo appena rosa al centro, si possono ridurre i tempi a poco più di mezz'ora per chilo.

PADELLE TVS, SOTTOPIATTO MEDAGLIONI, BICCHIERI, TAGLIERE IN ARDESIA E PIATTI FILETTO MANZO LA FABBRICA DEL VERDE, PIATTO MEDAGLIONI NICOLA FASANO, COLTELLO E POSATE COLTELLERIE BERTI

Filetto di vitello al finocchietto e pinoli

▸ **Facile** ▸ Preparazione 25 minuti
▸ Cottura 40 minuti ▸ Calorie 490

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g di **filetto di vitello**
2 **cipolle**
80 g di **pinoli**
8 **acciughe sotto sale**
100 g di **finocchietto selvatico**
80 g di **prosciutto crudo**
600 g di **cimette di broccoletti**
1 bicchiere di **vino bianco**
olio extravergine d'oliva, **sale**, **pepe**

1. Sciacquate le acciughe sotto l'acqua corrente, strofinandole per **eliminare il sale**. Apritele a libro ed eliminate lische, codine e pinne. Sbucciate e affettate le cipolle, tagliatele a fettine e fatele appassire in una padella con un filo d'olio. Unite le acciughe, 60 g di pinoli e fate insaporire.
2. Incidete il filetto **per il lungo** e farcitelo con il composto di cipolle, quindi richiudetelo per ridare la forma originaria.
3. Pulite il finocchietto eliminando i gambi spessi, tritatelo finemente e **ricopritevi completamente il filetto**, facendolo aderire bene alla carne con le mani.
4. Pepate il filetto, avvolgetelo con le fettine di prosciutto e fermatele con **qualche giro di spago da cucina**. Rosolate il filetto nella padella del soffritto e sfumate con il vino. Proseguite la cottura per altri 25-30 minuti, bagnando di tanto in tanto la carne con il suo fondo di cottura. Nel frattempo, affettate i broccoletti e stendeteli su una o due placche da forno. Irrorate con un filo d'olio, salate e cuocete in forno ventilato a 200° per 15 minuti. Unite i pinoli rimasti negli ultimi 3-4 minuti. Servite con il filetto affettato.

FILETTO DI MANZO

Gustoso e succulento, vuole cotture molto rapide e, dopo la rosolatura, si calcolano 30 minuti per ogni chilo di carne, poco meno se la si vuole servire decisamente al sangue. Il filetto intero pesa circa 2 chili, 3 se ricavato dagli animali più grandi. Il taglio centrale del cuore, ideale da arrostire, è chiamato anche Chateaubriand.

Filetto di manzo in crosta croccante

▸ **Facile** ▸ Preparazione 10 minuti
▸ Cottura 45 minuti ▸ Calorie 490

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di **filetto di manzo**
50 g di **rucola**
4 fette di **pane in cassetta**, 1 **albume**
30 g di **parmigiano grattugiato**
1 mazzetto di **prezzemolo** e 1 di **rosmarino**
1/2 spicchio d'**aglio**
600 g di **patatine novelle**
olio extravergine d'oliva, **sale**, **pepe**

1 Scottate in acqua bollente 40 g di foglie di rucola per un paio di secondi, quindi scolatele, raffreddatele in acqua e ghiaccio e asciugatele su un telo. Strofinate una padella con l'aglio, scaldatevi un filo d'olio e rosolatevi il filetto, in modo che risulti **colorito uniformemente**.

2 Tritate nel mixer le fette di pane, **private della crosta**, con una manciatina di foglie di prezzemolo, la rucola fresca rimasta e il parmigiano grattugiato.

3 Ricoprite il filetto, lasciato prima intiepidire, con le foglie di rucola scottate, cercando di **distenderle il più possibile**.

4 Spennellate la superficie con poco albume, leggermente sbattuto, e cospargetela con il composto di pane e parmigiano, **premendo con le mani** in modo che aderisca bene. Tagliate a spicchietti le patate, lavate ma non sbucciate, e distribuitele in una teglia foderata con un carta da forno. Salate, pepate, unite qualche ciuffo di rosmarino, irrorate con un filo di olio e infornate a 200° per 10 minuti. Sistemate nella teglia il filetto, abbassate a 180° e cuocete per altri 25 minuti.

I VINI GIUSTI

DI SANDRO SANGIORGI

L'equilibrio tra dolcezza e pungenza dei medaglioni e dei tournedos richiede un Teroldego Rotaliano, rosso paziente che unisce la sua stoffa a quella della carne. Uno Chardonnay di California sente vicine le arachidi e accoglie la speziatura del curry del maiale. Se acciughe e pinoli del filetto di vitello evocano l'armonia soffusa di un Rossese di Dolceacqua, sulla crosta di parmigiano del manzo va un Lambrusco di Sorbara.

MEDAGLIONI DI VITELLO

Tagliati dalla parte finale del cuore o dalla prima parte della coda, sono trancetti alti 2-3 cm, con un diametro di 5-6 cm. Date le dimensioni contenute se ne servono in genere 2 a persona, 3 se ricavati dalla porzione più affusolata del filetto (i cosiddetti filet mignon). Si rosolano velocemente, a fiamma vivace, non più di 2-3 minuti per lato, secondo lo spessore.

Medaglioni all'aceto con peperoni e cipolle

▸ **Facile** ▸ Preparazione 15 minuti
▸ Cottura 20 minuti ▸ Calorie 385

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 medaglioni di **filetto di vitello** (800 g in tutto)
2 piccole **cipolle rosse**
1 piccolo **peperone giallo**
1 piccolo **peperone verde**
100 g di **farina**
50 ml di **aceto bianco**
2 rametti di **mirto**
1/2 cucchiaio di **zucchero di canna**
20 g di **burro**
olio extravergine d'oliva, **sale**, **pepe**

1 Versate la farina in un piatto e passatevi i medaglioni di vitello, infarinandoli bene sui due lati e sui bordi. Scuoteteli leggermente per **eliminare l'eccesso** e rosolateli in una larga padella con il burro e un filo d'olio, a fiamma vivace, girandoli per colorirli in modo uniforme.

2 Sfumate la carne con l'aceto e lasciate che evapori un po'. Aggiungete le cipolle e i peperoni, puliti e tagliati a pezzetti e i rametti di mirto. Salate, pepate e cuocete a fiamma vivace per un paio di minuti. Prelevate i medaglioni e **teneteli da parte in caldo** (per esempio, chiusi fra due piatti) mentre cuocete le verdure per altri 4-5 minuti.

3 Cospargete peperoni e cipolle con lo zucchero di canna e **fate caramellizzare** per 1-2 minuti, mescolando e bagnando se necessario con poca acqua. Unite nuovamente i medaglioni nella padella e fateli insaporire per qualche istante.

TOURNEDOS DI MANZO

Sono fette spesse almeno 2-3 dita e tondeggianti, ottenute dal cuore del filetto. La cottura è molto rapida perché, come si è visto, questo taglio del manzo risulta migliore se servito ancora piuttosto al sangue, ricco dei suoi succhi. Poiché restano poco in padella con i condimenti, per aggiungere sapore i tournedos sono spesso bardati con pancetta o lardo e si legano con qualche giro di spago lungo il bordo, sia per trattenere i salumi che per mantenerli compatti e in forma.

Tournedos di manzo con cipolline e fichi

Facile ▸ Prep. 20 minuti + riposo
▸ Cottura 25 minuti ▸ Calorie 495

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 **tournedos di manzo** (800 g in tutto)
8 fettine di **pancetta**
400 g di **cipolline** pelate
150 g di **fichi secchi**
2 rametti di **rosmarino**
1 cucchiaino di **bacche di pepe rosa**
1 bicchierino di **brandy**
2 cucchiai di **panna acida**
20 g di **burro**
olio extravergine d'oliva
sale, **pepe**

1 Tagliate i fichi a pezzetti, metteteli in una ciotola e bagnateli con il brandy diluito con la stessa quantità di acqua. Lasciateli **in ammollo per circa mezz'ora**. Pulite le cipolline eliminando radichette e parti sciupate.

2 Avvolgete i tournedos con le fettine di pancetta, fermandole con **un giro di spago**. Sciogliete il burro in una larga padella con un filo di olio e rosolatevi le cipolline. Salate, pepate, unite i rametti di rosmarino e cuocete a fiamma bassa per una ventina di minuti. Prelevate le cipolline e tenetele da parte. Rosolate nello stesso recipiente i tournedos, circa 2-3 minuti per lato.

3 Rimettete nella padella le cipolline e i fichi sgocciolati. Profumate con le bacche rosa e fate insaporire per qualche minuto. Togliete carne e cipolline e **legate il fondo di cottura** con la panna acida. Regolate di sale e di pepe e servite i tournedos irrorati dalla salsina.

Filetto di maiale al miele e salsa al curry

▸ **Facile** ▸ Prep. 20 minuti + riposo
▸ Cottura 45 minuti ▸ Calorie 530

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 **filetti di maiale** (800 g in tutto)
150 ml di **latte**
1 spicchio d'**aglio**
1 costola di **sedano**
1 mazzetto di **timo**
2 cucchiai di **miele liquido**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
120 g di **arachidi non salate**
4 **cipollotti**
1/2 cucchiaio di **curry**
olio extravergine d'oliva, **sale**, **pepe**

1 Sistemate i filetti in una terrina con lo spicchio d'aglio sbucciato e tagliato a lamelle, il sedano pulito (ma con le foglie) e a pezzi, il miele, 2-3 cucchiai d'olio e qualche grano di pepe pestato. Rigirate la carne per **condirla in modo omogeneo**, coprite con pellicola e fate riposare 1 ora in frigo.

2 Mettete le arachidi in una ciotola, versate il latte, diluito con **la stessa quantità d'acqua**, e lasciate in ammollo mentre riposa la carne.

3 Trasferite la carne in una teglia e infornatela a 200° per 15 minuti. Salate, bagnate con il vino, abbassate la temperatura a 170° e continuate a cuocere per altri 20 minuti, spennellando di tanto in tanto **con il fondo di cottura**.

4 Scaldate un filo d'olio in una padella e fatevi appassire i cipollotti a fettine, con un pizzico di sale. Unite il curry e lasciate insaporire. Frullate le arachidi con il liquido di ammollo, i cipollotti al curry, qualche fogliolina di timo, salate, pepate e diluite con poca acqua. Servite il filetto **spennellato con il suo fondo** di cottura e accompagnato dalla salsa al curry, cospargendo se vi piace con qualche arachide tritata grossolanamente e ciuffi di timo.

FILETTO DI MAIALE

Si acquista intero ed è il più piccolo tra i filetti, intorno ai 6-700 g di peso. Per arrosti di forma regolare dalla cottura uniforme (circa 35-40 minuti ogni 1/2 kg), si usa la parte centrale riservando la coda sottile e la testa, più larga, ad altre preparazioni (per esempio, per delicati ragù bianchi).

pronto per stasera

6 idee super facili per comporre in poco tempo due menu appetitosi e originali

A CURA DI MONICA PILOTTO, RICETTE DI DANIELA MALAVASI, FOTO DI THELMA & LOUISE

IN QUESTA PAGINA: TEGLIA KASANOVA. A DESTRA IN ALTO: PIATTO COINCASA; IN BASSO: PIATTO VIRGINIA CASA

Mini pancake al timo, gorgonzola e noci

▸ **Facile** ▸ Preparazione 20 min.
▸ Cottura 15 min. ▸ Calorie 535

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
130 g di **farina** • 2,8 dl di **latte** • 1 **uovo** • 5 g di **lievito istantaneo** per torte salate • 1 mazzetto di **timo** • 200 g di **gorgonzola dolce** e morbido • 2 cucchiai di **panna fresca** • 40 g di **gherigli di noce** • **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale, pepe**

1. Frullate nel mixer il latte con 2 cucchiai di foglioline di timo. Trasferitelo in una ciotola, incorporate l'uovo e aggiungete la farina setacciata con il lievito. Profumate il composto con una macinata di pepe, regolate di sale e incorporate 30 g di burro fuso tiepido. Al termine dovrete ottenere una pastella liscia e cremosa.
2. Frullate il gorgonzola con la panna, aggiungete un pizzico di pepe, le noci spezzate grossolanamente, qualche fogliolina di timo e scaldate la crema in un bagnomaria tiepido.
3. Scaldate una padella, ungetela con un filo di olio e versate il composto a cucchiaiate ben distanziate. Cuocete a fuoco dolce finché si formeranno in superficie delle bollicine, girate i pancake con la spatola e continuate la cottura per pochi minuti. Fateli scivolare su un piatto e preparate gli altri fino a esaurire la pastella. Serviteli caldi con la crema al gorogonzola.

2 PANCAKE DOLCI da provare

Al cacao. Setacciate con la farina 1/2 bustina di lievito vanigliato, 30 g di cacao amaro in polvere e 60 g di zucchero di canna. Unite 2 uova, 1 noce di burro fuso, latte, sale e mescolate bene. Proseguite come da ricetta e serviteli con lamponi e miele.

Light. Alla farina, lievito, zucchero e un pizzico di sale amalgamate, poco alla volta perché non si creino grumi, 200 g di acqua e 2 cucchiai di olio di oliva. Procedete come da ricetta e serviteli con sciroppo d'acero.

Spaghetti con salsiccia e cipolle

▸ **Facile** ▸ Preparazione 10 min.
▸ Cottura 25 min. ▸ Cal. 610

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di **spaghetti** • 300 g di **salsiccia fresca** • 1 cucchiaio di **semi di finocchio** • 4 **cipolle** piccole • **vino bianco secco** • 1 foglia di **alloro** • 40 g di **pecorino grattugiato** • **zucchero** • **olio extravergine di oliva** • **sale, pepe**

1. Sbucciate le cipolle, tagliatele a spicchi e fatele appassire con 2 cucchiai di olio e la foglia di alloro per 5 minuti. Spolverizzatele con 1 cucchiaino di zucchero, copritele a filo di acqua e cuocetele a tegame coperto per 15 minuti, finché il liquido di cottura sarà evaporato.
2. Spellate la salsiccia, tritatela grossolanamente e rosolatela con un filo di olio, mescolando finché non inizierà a dorare. Aggiungete i semi di finocchio, sfumate con una spruzzata di vino, aggiungete una macinata di pepe e proseguite la cottura per 10 minuti mescolando.
3. Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela, trasferitela nella padella e fatela saltare a fuoco vivace con la salsiccia, per un minuto circa. Aggiungete le cipolle, una spolverizzata di pecorino e servite subito.

Gratin di finocchi con pane all'acciuga

▸ **Facile** ▸ Preparazione 10 minuti
▸ Cottura 20 min. ▸ Calorie 330

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 **finocchi** interi (con il ciuffo verde) • 100 g di **parmigiano reggiano** a scaglie • 150 g di **mollica di pane** fresco • 4 filetti di **acciuga sott'olio** • 2 scorzette di **arancia** non trattata • 2 **pomodori secchi** • 1 cucchiaino di **semi di anice** • 1 cucchiaino di **cipolla tritata** • **olio extravergine di oliva** • **sale, pepe**

1. Pulite i finocchi conservandone il ciuffo. Tagliateli a spicchi e cuocili 10 minuti in acqua bollente salata, scolateli, sgocciolateli, affettateli finemente, trasferiteli in un piatto da forno e conditeli con le scaglie di parmigiano reggiano, un filo di olio e una macinata di pepe.
2. Riunite nel mixer la mollica, i filetti di acciuga sgocciolati e tritati, le scorzette di arancia, la cipolla, i pomodori a pezzetti e i semi di anice. Tritate e condite con un filo di olio e pepe.
3. Cospargete i finocchi con il composto tritato, aggiungete un filo d'olio e trasferiteli in forno già caldo a 200° per 10 minuti, accendendo il grill nell'ultimo 1/2 minuto di cottura. Serviteli caldi o tiepidi, guarniti con una spolverizzata di ciuffi verdi dei finocchi tagliuzzati.

Un contorno sfizioso pronto in soli 30 minuti

Gnocchetti verdi allo zafferano con Speck

▸ **Facile** ▸ Preparazione 15 min.
▸ Cottura 20 min. ▸ Calorie 370

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di **gnocchetti verdi** agli spinaci • 1 bustina di **zafferano** in polvere • 80 g di **Speck Alto Adige Igp** • 30 g di **pinoli** • 40 g di **spinacini** da insalata • 1 **cipolla** piccola • **vino bianco** • **brodo vegetale** • 40 g di **parmigiano reggiano** grattugiato • **olio extravergine di oliva** • **sale, pepe**

1 Sbucciate la cipolla, tritatela e fatela appassire con 4 cucchiai di olio per 5 minuti; bagnatela con una spruzzata di vino che farete sfumare a fuoco vivace. Aggiungete un mestolo di brodo caldo nel quale avrete stemperato lo zafferano, regolate di sale, pepate e proseguite la cottura a fuoco dolce e a padella coperta per 5 minuti
2 Pulite gli spinacini e spezzettateli grossolanamente. Tagliate a tocchetti lo Speck e tostate i pinoli in un padellino antiaderente.
3 Cuocete gli gnocchi in acqua bollente salata, scolateli con la schiumarola man mano che vengono a galla e trasferiteli nella padella con il sughetto allo zafferano. Fateli insaporire, aggiungete il parmigiano, lo Speck Alto Adige Igp, i pinoli tostati, un pizzico di pepe e servite con una spolverizzata di spinacini crudi.

Festa dello SPECK Igp
Val di Funes. Il 1° e il 2 ottobre, il borgo di Santa Maddalena (Bz) si prepara a festeggiare lo Speck Alto Adige Igp. Sarà l'occasione per degustare la migliore produzione, ma anche tanti piatti a base del saporitissimo salume.

Involtini di pollo ai funghi

▸ **Facile** ▸ Prep. 15 minuti
▸ Cottura 20 min. ▸ Cal. 310

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di **fettine di pollo** • 100 g di **mollica di pane** • 1 spicchio di **aglio** • 1 mazzetto di **erbe miste** composto da **timo**, **rosmarino** e **salvia** • **farina** • 2 **scalogni** • 400 g di **funghi misti** • **vino bianco secco** • **brodo vegetale** • **olio extravergine di oliva** • **sale, pepe**

1 Tritate nel mixer la mollica di pane con l'aglio sbucciato, affettato e una piccola manciata di erbe aromatiche. Trasferite il trito in una ciotola, conditelo con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe.
2 Battete le fettine di pollo tra due fogli di carta da forno, cospargetele con il composto di pane, arrotolatele, infarinatele leggermente e fissatele con uno stecchino. Sbucciate gli scalogni, tritateli e fateli appassire in un tegame con 4 cucchiai di olio, a fuoco dolce per 5 minuti circa.
3 Pulite bene i funghi, tagliateli a pezzetti e aggiungeteli nel tegame con un rametto di rosmarino. Fateli insaporire a fuoco alto, unite gli involtini e fateli rosolare uniformemente. Sfumateli con una spruzzata di vino, unite un filo di brodo caldo, salate, pepate e proseguite la cottura per 8-10 minuti. Servite gli involtini ben caldi con il sughetto di cottura.

cotti al forno avvolgete gli involtini nel bacon e cuoceteli in forno a 200° per 15'

SOPRA, PIATTO ZARA HOME.
IN ALTO, PIATTO COINCASA

PIATTO OVALE TOGNANA, TESSUTI LA RINASCENTE

Crumble di ananas, banane e mandorle

▸ **Facilissima** ▸ Preparazione 15 min.
▸ Cottura 10 min. ▸ Calorie 355

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 fette di **ananas** fresco • 2 **banane** • 80 g di **zucchero** • 2 scorzette di **limone** non trattato • 60 g di **mandorle** a lamelle • 4 fette di **pane briosciato** • 1 pezzetto di **baccello di vaniglia** • 80 g di **burro**

1 Eliminate la crosta del pane, sbriciolatelo grossolanamente e mescolatelo in una ciotola con le mandorle, 40 g di fiocchetti di burro a temperatura ambiente e 60 g di zucchero. Incidete a metà il baccello di vaniglia e con la punta di un coltellino fate cadere in una ciotolina qualche semino

2 Imburrate una pirofila bassa da gratin e cospargetela con lo zucchero rimasto. Adagiate sul fondo le fettine di ananas tagliate a metà, alternandole alle fettine di banana sbucciate solo all'ultimo momento per evitare che anneriscano. Unite le scorzette di limone, distribuite i semini di vaniglia e cospargete la frutta con il composto preparato alle mandorle.

3 Trasferite la pirofila in forno già caldo a 180° per 5 minuti, quindi accendete anche il grill e fate dorare bene la copertura alle mandorle. Servite il crumble ancora tiepido.

CREA IL TUO MENU

In 1 ora e 10'

Mini pancake al timo

Spaghetti con salsiccia

Gratin di finocchi

Preparate gli ingredienti per i pancake mentre cuoce il gratin. Rosolate la salsiccia mentre lessate la pasta.

In 1 ora

Gnocchetti verdi

Involtini di pollo

Crumble di ananas

Pulite gli spinacini e tagliate lo speck mentre rosola la cipolla. Mentre cuocete gli involtini, preparate il crumble.

cinque modi per fare

persico *africano*

A CURA DI D. FALSITTA, RICETTE DI DANIELA MALAVASI, FOTO DI THELMA&LOUISE

Più economico di quello nostrano, si trova già pronto in filetti, privo di spine e da insaporire in tanti modi. Ecco i più gustosi

1 Al cartoccio, sulle patate alla tapenade

- Per 4 persone
- **Facile** ▸ Preparazione 30 minuti
- Cottura 30 minuti ▸ Calorie 360

Sbucciate 600 g di **patate**, lavatele, affettatele e fatele sbollentare per 3-5', secondo lo spessore. Scolatele con il mestolo forato, trasferitele su un telo e fatele asciugare. Eliminate il torsolo, i semi e i filamenti di 1 **peperone rosso** e 1 **giallo**, lavateli e tagliateli a cubetti. Sbucciate 1 spicchio d'**aglio**, tagliatelo a metà, eliminate l'eventuale germoglio verde e tritatelo grossolanamente. Sistemate sulla placca un foglio di carta da forno, ungetelo con **olio extravergine d'oliva** e sistematevi sopra le patate, sovrapponendole leggermente. Spennellatele con 2 cucchiaiate di **tapenade** diluita con 2 cucchiai d'olio, adagiatevi sopra 800 g di **filetto di pesce persico africano** già pulito e pronto per la cottura, conditelo con **sale** e **pepe**, cospargelo con la dadolata di peperoni mescolata all'aglio e una spolverizzata di **basilico** e **maggiorana**. Completate con un filo d'olio, sigillate il cartoccio e infornate a 200° per 20-25'. Sfornate il cartoccio sul piatto da portata, apritelo in tavola e porzionate il pesce al momento profumandolo con qualche foglia delle erbe fresche e, se necessario, un filo di olio crudo.

2 In crostina di pane e aroma d'arancia

- Per 4 persone
- **Facile** ▸ Preparazione 20 minuti
- Cottura 15 minuti ▸ Calorie 320

Riunite nel mixer 120 g di **pancarré** privato della crosta, la scorza di ½ **arancia** non trattata, 1 spicchio d'**aglio** sbucciato, 4 steli di **erba cipollina** e un cucchiaio di foglie di **menta**. Azionate il mixer fino a ottenere un trito omogeneo. Versate il composto in una ciotola, incorporate un cucchiaio di **pecorino grattugiato**, **sale**, **pepe** e un filo di **olio extravergine d'oliva**. Foderate una teglia con un foglio di carta da forno, oliatelo e sistemateci sopra 4 filetti da 200 g l'uno di **pesce persico africano**. Spennellate i filetti d'olio e fate aderire il composto di pane sulla superficie. Infornate a 180° per 10-15 minuti circa avendo cura, poco prima del termine della cottura, di accendere anche il grill per rendere più croccante e dorata la crostina. Servitelo subito.

IN TUTTO IL SERVIZIO PIATTI LA POTISSERIE
TEGLIA COIN

3 Al pomodoro piccante

- Per 4 persone
- **Facile** ▸ Preparazione 15 minuti
- Cottura 25 minuti ▸ Calorie 285

Sbucciate 4 **scalogni** e tagliateli a spicchi. Scaldate 4 cucchiai di **olio extravergine d'oliva** in un tegame, unite 800 g di **filetto di pesce persico africano** tagliato a pezzi grossi, gli **scalogni** e fate rosolare a fuoco dolce per 5 minuti, senza girare i pezzi di pesce. Aggiungete 300 g di **salsa di pomodoro**, 2 cucchiaini di **concentrato di pomodoro** e ½ bicchiere di **vino bianco secco**. Condite con 2 pizzichi di **peperoncino** in polvere, **sale**, **pepe** e 1 bustina di **zafferano**. Aggiungete una piccola foglia di **alloro**, 1 rametto di **rosmarino** e fate cuocere a fuoco medio per 18 minuti circa aggiungendo un filo di acqua calda se il sugo dovesse addensarsi troppo.

4 Ai limoni con il timo

- Per 4 persone
- **Facilissima** ▸ Preparazione 20 minuti
- Cottura 20 minuti ▸ Calorie 290

Lavate 2 **limoni** non trattati, asciugateli e tagliateli prima a spicchi e poi ancora a metà. Pulite 2 **peperoncini** piccanti, divideteli a metà, eliminate i semini e tagliateli ancora nel senso della lunghezza. Pulite 500 g di **pomodorini** ciliegini, lavateli e incidete la pelle con la punta di un coltellino. Ungete di **olio extravergine d'oliva** una teglia bassa e capiente, mettete al centro 800 g di **filetto di pesce persico africano** già pulito e pronto per la cottura, aggiungete i limoni, i pomodori, i peperoncini, una spolverizzata di **timo** e 60 g di **olive nere al forno**. Irrorate la preparazione con una spruzzata di **vino bianco secco**, condite con un pizzico di **sale** e un filo di olio e fate cuocere in forno già caldo a 180° per 20 minuti circa, mescolando di tanto in tanto i pomodori con le olive e i limoni e irrorando il pesce con il suo fondo di cottura. Servite ben caldo.

5 Con crostoni e salsa aioli

- Per 4 persone
- **Facile** ▸ Preparazione 40 minuti + riposo ▸ Cottura 15 minuti ▸ Calorie 870

Preparate la salsa: sbucciate gli spicchi di una testa d'**aglio fresco** e frullateli a crema. Trasferite la crema in una ciotola, incorporate 1 **tuorlo**, **sale** e **pepe** e, sempre mescolando energicamente, aggiungete 2,5 dl di **olio extravergine d'oliva** leggero versandolo a filo, come fosse una maionese. Al termine aggiungete il succo di ½ **limone**, mescolate fino a ottenere una salsa densa e trasferitela in frigo. Tagliate a pezzi grossi 600 g di **filetto di pesce persico africano**, cospargeteli di **farina** ed eliminate l'eccedenza. Sbucciate 1 **cipolla bianca**, tritatela e fatela appassire in un tegame con 2 cucchiaiate d'olio. Aggiungete il pesce e fatelo rosolare dolcemente girandolo con una paletta per non romperlo. Bagnate con po' di **vino bianco secco**, fate evaporare a fuoco medio, aggiungete 1 dl di **panna**, salate, pepate, unite del **finocchietto** tagliuzzato e proseguite a fuoco dolce per 10 minuti circa. Fate abbrustolire 4 **fette di pane**, quindi spalmatele con un po' di salsa aioli e sistematele nei piatti, aggiungete il pesce con il suo fondo di cottura, altro finocchietto fresco e servite con il pane caldo e la salsa rimasti.

per tutti i giorni

20 idee salvamese

Ricette facili, spunti, trucchi e consigli tutti da copiare

A CURA DI SILVIA TATOZZI, FOTO DI MONDADORI SYNDICATION

6 RISOTTI APPETITOSI D'INIZIO AUTUNNO

Con verza e speck
Sbollentate 4 **foglie di verza** a pezzetti per 2'. Rosolate 1 **pera** a dadini (tenenendone da parte qualcuno per decorare) con 15 g di **burro**, 1 rametto di **rosmarino**, 50 g di **Speck** a striscioline e la verza. Fate appassire 1 **cipolla** tritata con 15 g di burro, unite 320 g di **riso** Carnaroli, sfumate con 1/2 bicchiere di **vino bianco** e cuocete il riso bagnandolo con poco **brodo** alla volta. Quando sarà cotto unite 20 g di **grana** grattugiato e il mix di verza, pere e Speck. Guarnite con dadini di pera e **pepe** (foto).

Con la salsiccia
Fate appassire 1 **cipolla** tritata con 2 cucchiai di **olio**. Unite 4 **salsicce** sgranate e 320 g di **riso**. Sfumate con 1 bicchiere di **vino bianco** e cuocete il riso per 20' unendo del **brodo** caldo quando il precedente sarà evaporato. Mantecate con 20 g di **burro** e 40 g di **grana** grattugiato e servite.

Con le nocciole
Fate appassire 1 **cipolla** tritata con 20 g di **burro**; unite 320 g di riso, sfumate con un 1 dl di **vino bianco**, bagnate con 2 mestoli di **brodo** bollente e cuocete per 20', versando 1 mestolo di brodo e mescolando a ogni aggiunta. Unite 100 g di **formaggio** Castelmagno a pezzetti, 80 g di **nocciole** grossolanamente spezzettate e una noce di burro, **sale** e **pepe** e servite.

Con porri e fontina
Affettate la parte bianca di 2 **porri** e rosolatela con 30 g di **burro**. Unite 320 g di **riso**, bagnate con 1/2 bicchiere di **vino bianco** e cuocete il riso unendo poco brodo alla volta. Spegnete, incorporate 70 g di **fontina** a dadini, regolate di **sale** e **pepe** e servite.

Con il cavolfiore
Sbollentate 400 g di cimette di **cavolfiore** per 2-3'. Rosolate 2 **scalogni** tritati con 4 cucchiai d'**olio**, unite 320 g di **riso** e cuocete bagnando con poco brodo alla volta. Frullate 1 fetta di **pane** raffermo con 4 **filetti di acciuga** sott'olio, tostate il mix di briciole in un padellino e distribuitelo sul risotto.

Con i porcini
Pulite 400 g di **porcini** e tagliate i cappelli a fette e i gambi a dadini. Rosolate 1 **cipolla** tritata con 30 g di **burro**, unite i gambi e 320 g di riso. Sfumate con 1 dl di **vino bianco** e cuocete il risotto unendo 1 mestolo di **brodo** alla volta. Saltate i cappelli con 1 spicchio d'**aglio** e 20 g di burro e uniteli al risotto. Regolate di **sale** e **pepe** e servite subito.

2 biscottini con la pasta frolla pronta

1 OVIS MOLIS ASSORTITI
Lavorate 400 g di **frolla*** in modo da ottenere tante palline grandi come una noce. Premete al centro di ciascuna con il pollice per formare un incavo e infornate a 180° per 15'. Fate raffreddare e farcite i biscotti con **marmellate** e **frutta secca**.

2 FERRI DI CAVALLO
Dividete 300 g di **frolla*** in modo da ottenere tanti cilindretti. Piegateli a "U" e cuoceteli a 180° per 15'. Sciogliete a bagnomaria 200 g di **cioccolato** fondente con 0,5 dl di **panna**, immergete le estremità dei biscotti nel cioccolato e fateli asciugare su carta da forno.

*SI PUÒ UTILIZZARE UN PANETTO DI PASTA FROLLA PRONTA SURGELATA

3 secondi di carne alla birra

1 INVOLTINI ALLE CASTAGNE
Mescolate 220 g di **salsiccia** sbriciolata con **sale**, **pepe**, 1 spicchio d'**aglio** tritato e 100 g di **castagne** lessate. Farcite 500 g di fettine di **pollo**, arrotolatele, fissate con stecchini e decoratele con 1 foglia di **salvia**. Rosolate gli involtini con 30 g di **burro**, irroratele con 200 ml di **birra** e cuocetele per 20-25' (foto).

2 BOCCONCINI CON CIPOLLE
Infarinate 800 g di spezzatino di **vitello**, rosolatelo con 2-3 cucchiai di **olio**, unite 2-3 **cipolle** a fettine, irrorate con 1 bicchiere di **birra**, lasciatela evaporare e cuocete per 20-25' aggiungendo poca **birra** alla volta. Regolate di **sale** e **pepe** e servite subito.

3 BRACIOLE AROMATICHE
Tritate 1 spicchio d'**aglio** con 2 rametti di **timo**, gli aghi di 1 rametto di **rosmarino** e la scorza di 1/2 **limone** e rosolate il mix con 4 cucchiai di **olio**. Unite 4 **braciole** di maiale, irroratele con 100 ml di **birra** e cuocetele 8-10'.

4 RICETTE GUSTOSE CON LE SEPPIE

"In zimino"
Ammollate 10 g di **funghi secchi** in acqua tiepida. Pulite 1 mazzo di **bietole** scartando le coste più dure. Lavate le foglie e spezzettatele con le mani. Fate un trito con 1 **cipolla**, 1 **carota** e 1 costola di **sedano** e rosolatelo con 4 cucchiai d'**olio**; unite i **funghi** strizzati e tritati, 500 g di **seppioline** pulite, 300 g di **passata di pomodoro**, **sale** e **pepe** e cuocete per 15-20'. Aggiungete le bietole, salate e cuocete ancora 10'. Servite con **pane** tostato (foto).

Con i broccoletti
Tagliate a striscioline 600 g di **seppie** e lessatele per 40'. Scottate 4-5' in acqua bollente 400 g di **broccoletti** divisi in cimette. Emulsionate 1 dl d'olio con 1 spicchio d'**aglio** a fettine, 1 **filetto di acciuga** a pezzetti e 1 ciuffo di **prezzemolo** tritato. Mescolate le seppie sgocciolate con i broccoletti e condite con l'emulsione.

Zuppetta di mare
Affettate 300 g di **seppie** ad anelli sottili. Soffriggete 1 **cipolla** tritata con 2 cucchiai di **olio**, unite le seppie e rosolatele per 3'. Unite 50 g di **passata di pomodoro**, 1 ciuffo di **prezzemolo** tritato 1 l di **brodo** e 150 g di **pisellini** in scatola sgocciolati e cuocete ancora 20'. Unite 150 g di **conchigliette** e, quando la pasta è cotta, servite la zuppetta.

Anellini fritti
Pulite 1 kg di **seppie** e tagliate le tasche ad **anelli**. Fateli marinare con 2 spicchi d'**aglio**, 20 g di **capperi** dissalati e il succo di 2 **limoni** per 1 ora. Sgocciolateli, asciugateli con carta da cucina, **infarinateli** e friggeteli in abbondante olio **bollente**.

Exquisa Classico è un formaggio fresco perfetto per ricette dolci e salate (175 g, da circa € 1,29).

5 magie con il formaggio fresco

1 Bruschette
Farcite 8 fette di **pane tostato** con 150 g di **formaggio fresco**, fettine di **salmone**, falde di **peperoni** e **capperi** sott'aceto.

2 Mezze penne cremose
Rosolate 80 g di **pancetta** tritata con qualche ago di **rosmarino**. Unite nella padella 320 g di **mezze penne** lessate, 100 g di **formaggio fresco**, un mestolo di **acqua** di cottura e mescolate.

3 Mousse al prosciutto
Frullate 240 g di **prosciutto cotto**, 160 g di **formaggio fresco** e qualche goccia di **aceto balsamico**. Mescolate alla mousse 6-7 bacche di **pepe rosa** sbriciolate e servite.

4 Spirali di carpaccio
Mescolate 350 g di **formaggio fresco**, 50 g di **gherigli di noce** tritati, 1 cucchiaio di **olio** e **sale**. Stendete 20 fettine di **vitello** su 2 fogli di alluminio formando 2 quadrati. Spalmatevi sopra la crema, arrotolate e trasferite in frigo. Al momento di servire, private i 2 rotoli della carta e tagliateli a rondelle di circa 1 cm.

5 Coppe all'ananas
Mescolate 200 g di **formaggio fresco** con 50 g di **zucchero**. Tagliate a dadini 350 g di **ananas**. Frullate 350 g di **biscotti** e mescolateli con 75 g di **burro** fuso. Riempite a 4 coppe alternando l'ananas, la crema e il mix di biscotti.

LE RICETTE DI QUESTO SERVIZIO SONO PER 4 PERSONE

compro e invento

la pasta che fa bene

A CURA DI PAOLA MANCUSO, INFO DI MANUELA SORESSI, RICETTE DI DANIELA MALAVASI, FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Integrale o arricchita dalle proteine di semi e legumi, rimane sempre al dente e si presta a mille ricette sfiziose

al SUPERMERCATO

Tagliatelle a nido
Pasta di semola **integrale** di grano duro, da agricoltura biologica. **Delverde, 250 g, €1,99 circa.**

Penne rigate
Semola di grano duro, con farina di **ceci** tostati. Cuociono in 9 minuti. **Delverde, 450 g, €1,99 circa.**

Gemelli
Fatti con semola di grano duro, con il 24% di semi di **lino**. Cottura: 7 minuti. **Delverde, 450 g, €1,99 circa.**

Fusilli
Pasta di semola di grano duro con il 30% di **ceci**. Cottura: 7 minuti. **Delverde, 450 g, €1,99 circa.**

L'attenzione a un'alimentazione più sana sta portando i consumatori a preferire la pasta in versione "benessere". Per soddisfare questa esigenza, sono arrivate novità come la **Linea Wellness Delverde**. Si tratta di formati prodotti aggiungendo alla miscela di grano duro ingredienti naturali e salutari. Come i semi di lino, la principale fonte vegetale di Omega 3, acidi grassi importanti per la salute cardiovascolare e il controllo del colesterolo, che rafforzano del sistema immunitario. Delverde ha aggiunto la **farina di semi di lino** a quella di grano duro per produrre **penne rigate e gemelli** di alto valore salutistico, che consentono di assumere le proprietà benefiche dei semi di lino anche senza consumarli al naturale. Dalla miscela di grano duro e **farina di ceci,** ricca di proteine, fibre, minerali (ferro, calcio, fosforo) e vitamine (A, B, C, K), nascono invece **penne rigate e fusilli**, ideali per piatti completi e nutrienti, perfetti anche nelle diete "veg", dato che apportano proteine complete e di alta qualità, grazie alla sinergia tra cereali e legumi. Consistenza e tenuta in cottura restano quelli della pasta classica. Alla Linea Wellness si aggiunge la **pasta integrale biologica,** prodotta miscelando crusca devitalizzata e finemente rimacinata alla semola di grano duro. La crusca viene macinata per intero, senza togliere gli strati esterni (come avviene nei cereali raffinati): ecco perché l'origine bio degli ingredienti è fondamentale per essere certi dell'assenza di agenti chimici e pesticidi. Tenace e "rugosa", la pasta integrale bio si caratterizza per l'alto contenuto di fibre, che favoriscono un maggior senso di sazietà e un minor indice glicemico.

Gemelli ai semi di lino con mozzarella

Facile ▸ Preparazione 20 minuti
▸ Cottura 10 minuti ▸ Cal. 670

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di **gemelli con semi di lino** • 300 g di **spinacini novelli** • 50 g di **pistacchi** • 50 g di **grana padano** • 1 **mozzarella fiordilatte** • 1 cucchiaio di **latte** • 4 filetti di **acciuga sott'olio** • **olio extravergine d'oliva** • **sale, pepe**

1. Pulite gli spinaci, lavateli e asciugateli. Sbollentate i pistacchi per 2 minuti, scolateli, pelateli e asciugateli su carta da cucina. Riunite nel mixer gli spinaci con i pistacchi e il grana ridotto a tocchetti; frullate fino a ottenere un composto grossolano, poi salatelo e diluitelo con l'olio necessario per ottenere un composto fluido. Trasferite il pesto ottenuto in una ciotola capiente.
2. Scolate la mozzarella conservando 2 cucchiai del liquido di conservazione. Riducetela a tocchetti, tenetene da parte una cucchiaiata e frullate i rimanenti con il latte e il liquido di conservazione tenuto da parte. Nel frattempo, lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente lasciandola un po' umida e trasferitela subito nella ciotola con il pesto di spinaci; mescolate.
3. Distribuite la crema di mozzarella sul fondo dei piatti individuali e aggiungete la pasta al pesto. Completate con i tocchetti di mozzarella tenuti da parte e le acciughe sgocciolate e divise a metà. Servite subito.

Fusilli con ceci al ragù di coniglio

Facile ▸ Preparazione 20 minuti
▸ Cottura 45 minuti ▸ Cal. 440

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di **fusilli con farina di ceci** • 300 g di **polpa di coniglio** • 40 g di **pancetta dolce** • 1/2 **carota** • 1/2 costola di **sedano** • 1/2 **porro** • 2 spicchi d'**aglio** • 1 foglia d'**alloro** • 1 rametto di **salvia** e 1 di **origano** • 80 g di **olive taggiasche** • 40 g di **pinoli** • 2 dl di **vino bianco secco** • **pecorino** (facoltativo) • **brodo di carne** • **olio extravergine d'oliva** • **sale, pepe**

1. Pulite la carota, il sedano e il porro, tagliateli a pezzetti, metteteli in un mixer con la pancetta a tocchetti e tritateli grossolanamente. Scaldate 3 cucchiai d'olio in un tegame con l'aglio schiacciato, l'alloro e le foglie di salvia, aggiungete il trito, la polpa di coniglio e rosolate a fuoco medio per 15'.
2. Aggiungete il vino e fatelo evaporare. Unite 2 mestoli di brodo caldo e proseguite la cottura per 20' circa, aggiungendo, se necessario, ancora un filo di brodo per ottenere un ragù denso ma non asciutto. Salate, pepate ed eliminate l'aglio, l'alloro e la salvia.
3. Unite i pinoli tostati, le olive, una spolverizzata di origano e fate insaporire ancora per qualche minuto sul fuoco. Nel frattempo, lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela al dente, conditela con il ragù e, a piacere, completate con pecorino grattugiato.

come viene PRODOTTA

Il pastificio Delverde si trova nel parco nazionale della Maiella, in Abruzzo, un ambiente naturale che offre le migliori condizioni per produrre pasta di qualità. A cominciare dall'acqua: Delverde usa solo acqua del fiume Verde (da cui prende nome), così pura da poter essere utilizzata senza sottoporla a filtraggi, aggiunte di cloro o trattamenti di tipo termico. Delverde preleva l'acqua a 80 m di profondità e la utilizza per impastare la semola di grano duro, a cui fornisce sali minerali (calcio, fosforo, potassio e magnesio) e di cui "protegge" il glutine, garanzia di pasta consistente e sempre al dente. Nella produzione della Linea Wellness alla semola si aggiungono le altre farine in percentuale consistente (30% per i ceci, 24% per i semi di lino). La pasta prosegue poi il ciclo produttivo secondo il metodo Delverde, che utilizza trafile di bronzo ed essiccazione a bassa temperatura, in modo da preservare i valori nutrizionali del grano e ottenere una pasta di gusto delicato, con la ruvidità e il "cuore tenace" caratteristici dei suoi prodotti.

Penne con farina di ceci al branzino

▸ **Facile** ▸ Preparaz. 30 min. + rip.
▸ Cottura 30 minuti ▸ Cal. 560

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di **penne rigate con farina di ceci** • 4 **filetti di branzino** • 6 **pomodorini secchi sott'olio** • 1 **scalogno** • 1 ciuffo di **rosmarino** • 80 g di **parmigiano reggiano** grattugiato • 1 cucchiaio di **farina di ceci** • **olio extravergine d'oliva** • **sale, pepe**

1 Sbucciate lo scalogno e frullatelo nel mixer con 1 dl d'olio e qualche ciuffo di rosmarino. Scolate i pomodori e tritateli grossolanamente con 1 cucchiaio di rosmarino.

2 Mescolate il parmigiano e la farina di ceci. Scaldate una padella antiaderente, distribuitevi il mix a mucchietti ben distanziati e fateli fondere per pochi istanti in modo da formare delle cialde. Giratele, cuocete per 1 secondo e trasferitele su carta da cucina. Lavate i filetti di pesce, asciugateli, salateli, pepateli e scottateli per pochi minuti in una padella antiaderente con poco olio.

3 Lessate la pasta, scolatela al dente e fatela saltare in padella con l'olio aromatico e il trito di pomodori. Distribuitela nei piatti e completate con le cialde e i filetti di pesce.

Nidi integrali

▸ **Facile** ▸ Preparazione 30 minuti
▸ Cottura 20 minuti ▸ Cal. 680

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di **tagliatelle integrali** • 2 **fette di pancarré** senza crosta • 180 g di **gherigli di noce** pelati • 160 g di **ricotta** • 2 **pere** • 1 cespo di **radicchio rosso** • 1 spicchio d'**aglio** • 1 **scalogno** • **latte** • **cannella** in polvere • **olio extravergine di oliva** • **sale, pepe**

1 Spezzettate il pane, ammorbiditelo in poco latte, strizzatelo e frullatelo nel mixer con 160 g di noci, l'aglio sbucciato, 70 g di ricotta e un filo d'olio fino a ottenere un composto omogeneo. Passatelo al passaverdura a griglia fine, trasferitelo in una ciotola, salate e condite con un filo d'olio.

2 Lavate le foglie di radicchio e tagliuzzatele nel senso della lunghezza. Sbucciate le pere e tagliatele a cubetti. Scaldate un filo d'olio in padella e rosolatevi le pere a fuoco vivace con lo scalogno sbucciato e tritato. Trasferitele a parte e fate saltare il radicchio nello stesso fondo di cottura. Salate, pepate, rimettete in padella le pere e tenete in caldo.

3 Lessate le tagliatelle in acqua bollente salata, scolatele senza sgocciolarle troppo e conditele con la salsa di noci. Distribuitele nei piatti formando un nido e aggiungete il sughetto di pere e radicchio preparato.

PER COMPLETARE
Sistemate al centro dei "nidi" 1 cucchiaio di ricotta e spolverizzatela con un pizzico di cannella. Cospargete il tutto con le noci rimaste tritate grossolanamente.

In Autunno **cucina con noi!**

Formaggio Stelvio DOP, Mela Alto Adige IGP, Speck Alto Adige IGP: a tavola con gusto e semplicità!

Carpaccio di speck a modo mio

Ingredienti per 4 persone:

• 300 gr di Speck Alto Adige IGP • 1 cavolo rapa (medio) • 1 Mela Alto Adige IGP (Gala, Golden Deliciuos) • 3 cucchiai di yogurt al naturale per condire • sale, succo di limone, aceto di mele per decorare • fettine di mela • prezzemolo, menta, crescione

Preparazione

Disponi lo Speck Alto Adige IGP in fettine sottili su un piatto. Pela il cavolo rapa e lava la Mela Alto Adige IGP, poi grattugia entrambi. Unisci gli ingredienti in una ciotola, aggiungendo lo yogurt, un pizzico di sale, succo di limone e aceto a tuo piacimento. Utilizzando un coppapasta rotondo adagia il tortino di mela e cavolo rapa sul carpaccio di speck. Decora il tuo piatto con sottili fettine di mela, prezzemolo, menta e un ciuffetto di crescione.

VARIANTE: se non trovi il cavolo rapa o desideri un gusto più delicato, puoi usare anche rucola, valeriana o insalata di stagione.

IL SEGRETO DELLO CHEF:
Per questa ricetta, ricordati di tagliare lo **Speck Alto Adige IGP** quanto più sottile possibile e sempre contro fibra!

Campagna finanziata con il contributo dell'Unione Europea e dell'Italia

Canederli di polenta con cuore morbido al formaggio

Ingredienti per 4 persone:

Per i canederli: • 250 ml di panna • 250 ml di latte • 150 gr di mais per polenta • 150 gr di dadini di pane bianco • 1 uovo • 4 tuorli • 2 cucchiai di olio di oliva • 30 gr di burro • Sale • 100 gr di Formaggio Stelvio a quadrotti

Per il sauté di speck e funghi: • 200 gr di funghi • 100 gr di Speck Alto Adige IGP a quadratini • 50 gr di burro • Sale, cipolla, aglio • 1 bicchiere di vino bianco • Una manciata di timo e prezzemolo tritati

Preparazione

In una pentola capiente, porta il latte e la panna a ebollizione. Versa la farina per polenta e cuocila mescolando finché diventa densa-cremosa. Lascia raffreddare. Intanto fai dorare i dadini di pane nell'olio e burro. Unisci alla polenta i tuorli e l'uovo intero, i dadini di pane e un pizzico di sale. Fai raffreddare. Da questo impasto forma con le mani piccoli canederli, metti al centro di ognuno un quadratino di Formaggio Stelvio DOP e poi cuocili in acqua bollente salata per 10 minuti circa. Taglia i funghi e lo Speck Alto Adige IGP a quadratini, saltali velocemente nel burro, sfuma con il vino e alla fine aggiungi il trito di timo e prezzemolo. Servi con i canederli di polenta.

VARIANTE: invece dei funghi puoi usare la verza, tagliata a striscioline sottili insieme allo speck.

IL SEGRETO DELLO CHEF:
Per questa ricetta ricordati di tirare fuori il **Formaggio Stelvio DOP** dal frigo un'ora prima in modo che sprigioni al meglio il suo aroma intenso ed erbaceo!

Strudelino alla mela con gelato

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta: • 150 gr di farina di tipo 00 • 75 ml di acqua tiepida • 1 pizzico di sale • 1 cucchiaio di aceto di vino bianco • olio di semi per spennellare

Per il ripieno:
• 500 gr di Mele Alto Adige IGP (Golden Delicious e/o Gala) • 50 gr di zucchero • 30 gr di pan di spagna sbriciolato • cannella in polvere • uvetta • scorza di limone grattugiata • burro fuso per spennellare • zucchero a velo

Preparazione

Per la pasta dello strudel: impasta tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio, spennellalo con l'olio e lascialo riposare per almeno 20 minuti a temperatura ambiente. Per il ripieno: sbuccia le mele, tagliale a pezzettini, mischiale in una ciotola assieme allo zucchero, alla cannella in polvere, alla scorza di limone e all'uvetta. Alla fine aggiungi le briciole di pan di spagna per legare il tutto. Stendi la pasta sottilissima, ricoprila con le mele e arrotolala su se stessa. Spennella la superficie con il burro fuso e inforna a 180°C per circa 14 minuti. Servi il rotolo a fette, spolverizzato con zucchero a velo e accompagnato da una pallina di gusto di vaniglia.

VARIANTE: per un gusto diverso, aggiungi al ripieno di mele lamponi o ribes e servi lo strudel con gelato alla fragola/frutti di bosco, invece che alla vaniglia.

IL SEGRETO DELLO CHEF:
Per questa ricetta, tra le 13 varietà di **Mela Alto Adige IGP**, scegli Golden Delicious. Succosa, dolce e aromatica la trovi da metà settembre fino a luglio!

TRUCCHI E CONSIGLI

A CURA DI
MAURO COMINELLI

la nostra scuola

IDEE FURBE, TECNICHE **PREZIOSE**, CURIOSITÀ, **SEGRETI** E TUTTO CIÒ CHE È UTILE SAPERE PER OTTENERE RISULTATI **INSUPERABILI** IN CUCINA

COME SI PREPARA
La salsiccia 2.0

Stanchi di gustarla così com'è? Vi spieghiamo come renderla sempre diversa e unica. Incidete 800 g di salsiccia nel senso della lunghezza con la lama di un coltello ed eliminate il budello. Trasferite la carne in una ciotola e mescolatela ad altri ingredienti, indicati in questa pagina. Dividetela in 8 parti e date loro con le mani forma di una salamella.

ALLA SCAMORZA
Amalgamate alla salsiccia 100 g di scamorza a dadini, origano, 6-7 pomodori semisecchi tritati con 1 spicchio d'aglio e 10 olive verdi.

AI CIPOLLOTTI
Unite alla carne 2 cipollotti tritati, 10-12 steli di erba cipollina tagliuzzati con le forbici, 1/2 cucchiaino di senape e qualche goccia di salsa Worcestershire.

COME CUOCERLA
Avvolgete le salamelle aromatizzate in carta da forno, chiudete la carta a caramella e bucherellatela. Cuocete in forno a 200° per 15-20 minuti.

AL PEPERONCINO
Mescolatela con 1 peperoncino fresco privato dei semi, 1-2 scalogni tritati molto finemente, 1 cucchiaino di semi di cumino e un pizzico di coriandolo secco.

AL CURRY
Con 1 mela sbucciata, tagliata a dadini e irrorata con poco succo di limone, 1 cucchiaino di curry e 1/2 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato.

FATTE IN CASA
Orecchiette

5

Ecco come realizzare la più famosa pasta pugliese, da condire poi con le tradizionali braciolette o con cime di rapa o broccoletti al peperoncino. **1** Create una fontana con 500 g di semola di grano duro sulla spianatoia e versate al centro 2,5 dl di acqua tiepida (30-35°). **2** Amalgamate gradualmente l'acqua alla farina e lavorate l'impasto con il palmo delle mani, facendo forza con tutto il corpo, per 20 minuti: dovete ottenere una pasta liscia e morbida. Fatela riposare coperta per 15 minuti. **3** Staccate un pezzetto di pasta per volta e, rotolandolo sulla spianatoia, ottenete tanti cordoncini di 1 cm di diametro. **4** Tagliate i cordoncini a pezzetti di circa 1 cm con un coltello a lama seghettata e con la punta arrotondata. **5** Con lo stesso coltello trascinate un pezzetto per volta sulla spianatoia. Capovolgete il dischetto di pasta ottenuto sul pollice e incavatelo. Mettete man mano le orecchiette su vassoi infarinati e fatele asciugare.

1

2

3

4

si usa anche così

Uva nello schiacciapatate

Lavate un grappolo d'uva e sgranatelo. Disponete una decina di acini per volta all'interno dello schiacciapatate, meglio se a fori piccoli. Premete con lo stantuffo e raccogliete il succo d'uva direttamente in una ciotola. Se rimanessero nel succo frammenti di noccioli o di buccia, filtratelo con un colino a maglie fitte. Con il succo potete realizzare bevande, cocktail e aspic o usarlo per condire macedonie. Il succo è ottimo anche per sfumare scaloppine di vitello, fegato e maiale o pollo e coniglio arrosto.

LA SCIENZA IN CUCINA
Togliere la sabbia alle vongole

Le vongole all'acquisto sono vive e mantengono ben chiuse le valve: all'interno trattengono sabbia e altre impurità. Per far sì che le emettano, è necessario ripristinare le condizioni in cui si trovavano prima della raccolta. Se non si ha a disposizione acqua di mare pulita, ricreatela, sciogliendo 35 g di sale grosso per litro d'acqua in una ciotola. Immergete le vongole e fatele riposare per 2-3 ore, meglio se in frigorifero. In questo tempo i molluschi dischiudono leggermente le conchiglie e spurgano. Ora non commettete l'errore di sgocciolarle in una scolapasta, ma raccoglietele con un mestolo forato, in modo che le impurità rimangano sul fondo della ciotola.

ROSOLARE LA CARNE CON OSSI

I pezzi di pollo, coniglio o agnello necessitano di una specifica rosolatura, per ottenere che si dorino alla perfezione e che poi in cottura possano mantenere una forma più elegante. Mettete i pezzi in una padella calda, coprite con carta da forno e posizionate sopra un peso, come una pentola piena d'acqua. Rosolate per 3-4 minuti, togliete carta e pentola e girate i pezzi. Riposizionate carta e pentola e rosolate sull'altro lato. Togliete definitivamente carta e pentola e proseguite la cottura come da ricetta.

COSÌ È PERFETTO

Il polpo

Bollito, è uno dei piatti più gustosi della cucina mediterranea. Anche se molto semplice da cucinare, nello stesso tempo preoccupa, perché c'è il rischio che risulti gommoso. Qui sotto trovate tutte le indicazioni per prepararlo nel migliore dei modi. Una volta cotto, quando è ancora tiepido, eliminate parte della pelle, senza però togliere le le ventose sui tentacoli. Servitelo con patate lessate o con un purè di ceci o di sedano rapa e conditelo con una emulsione di olio, succo di limone, aglio tritato, sale e pepe.

TUTTO QUELLO CHE C'E DA SAPERE

NIENTE SUGHERO
Mettere un **tappo** di sughero nell'acqua di cottura non aiuta a rendere il polpo più morbido. Forse la leggenda deriva dal fatto che, un tempo, i **polpari** bollivano i molluschi in pentoloni, ciascuno legato a uno spago e a un tappo, per poterli sgocciolare con più facilità.

PIÙ TENERO
Per ottenere un polpo tenero colpitelo a lungo con un **batticarne** o sbattetelo, come fanno i pescatori, su una pietra. Altro metodo è quello di **congelarlo** prima di cuocerlo o di acquistarlo già surgelato: il freddo spezza le fibre che lo rendono gommoso.

L'ACQUA
Portatela a bollore con **verdure** (aglio, carote, sedano, cipolla), **aromi** (pepe in grani, alloro, gambi di prezzemolo) e con succo di limone, vino o aceto. Questi tre liquidi, non solo insaporiscono il polpo, ma, grazie alla loro acidità, aiutano a renderlo tenero.

LA COTTURA
Tenete la testa con un **forchettone** e immergete il polpo nell'acqua bollente per 1 minuto. Quando i tentacoli si sono arricciati, lasciatelo cadere nell'acqua: così rimarrà ben immerso. Cuocetelo per almeno **1 ora** e lasciatelo intiepidire nell' acqua di cottura.

3

UOVO IN FORMA... DI CIPOLLA

Ecco un modo divertente per servire l'uovo fritto. **1** Sbucciate 1 grande cipolla e ricavate un disco centrale di 2 centimetri di spessore; da questo prelevate l'anello dal diametro maggiore, in modo da ottenere un tagliapasta naturale. **2** Scaldate olio in una padella antiaderente e posizionate al centro l'anello di cipolla. Rompete l'uovo, versate l'albume all'interno dell'anello e cuocete per 3-4 minuti. **3** Prima che l'albume solidifichi completamente, create una fossetta al centro con un cucchiaio e disponete nell'incavo il tuorlo. Cuocete per 1 minuto e trasferite l'uovo nel piatto, a piacere con o senza cipolla.

due menu con 36 euro

A CURA DI ALESSANRO GNOCCHI, RICETTE DI GIOVANNA RUO BERCHERA, FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Scontrini alla mano, ecco quanto abbiamo speso per la preparazione di **6 ricette** ricche e gustose

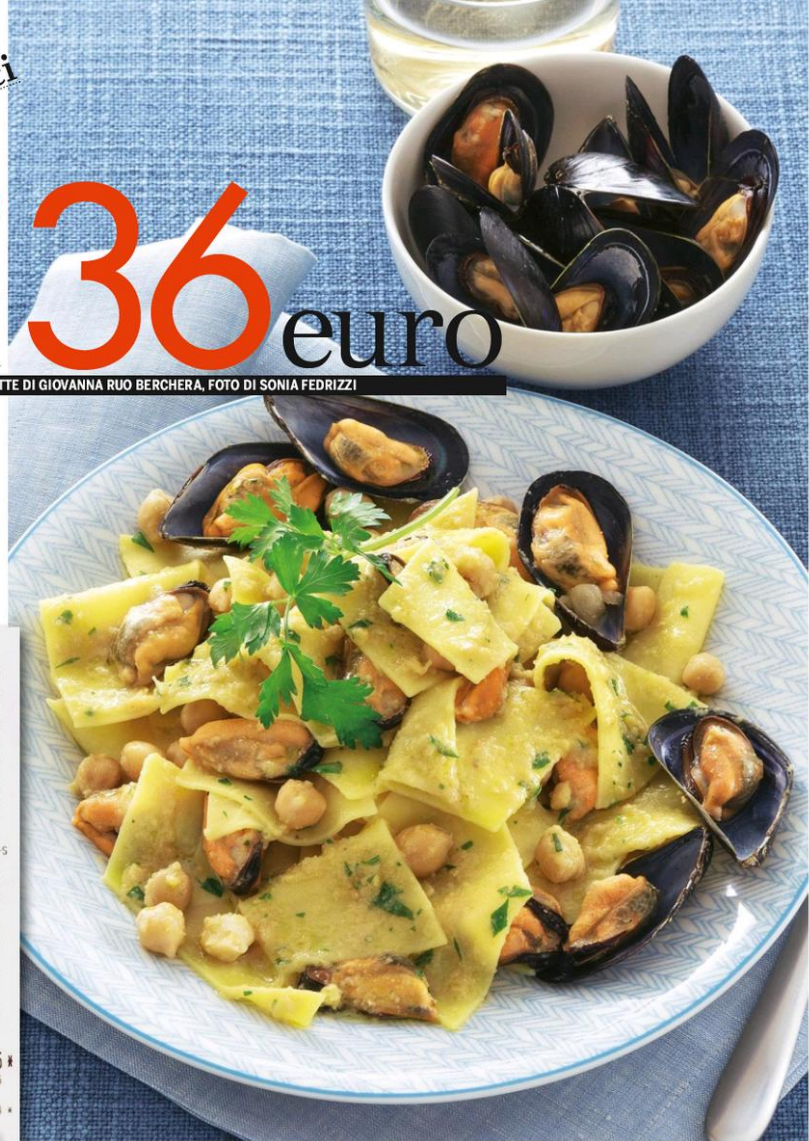
nel nostro carrello

	EURO
CAVOLFIORE	0,53
CAROTE	0,52
ZUCCHINE	0,28
FAGIOL BOBY VERDI	0,62
PEPERONI GIALLI	0,77
PEPERONI ROSSI	0,56
CIPOLLOTTI BIANCHI	0,32
PREZZEMOLO	0,22
INS. ROMANA	0,73
MELANZANE	0,55
MISTICANZA RUSTICA	1,79
SCONTO 30%	0,54-S
CIPOLLINE PEL.	1,98
PATATE	0,78
POMODORO GRAPP.	0,20
SORESINA BURRO CALCO	1,57
PADANO GRATT.	1,15
ESSEL X6 EXTRA F.	1,69
SCOTT. NAT/PESCE	8,29
LATTE PS UHT	0,55
ESSELUNGA PASSATA 350	0,65
CECI ESS. BIO GR240	0,75
MISTO FUNGHI ESS.SURG	2,49
TOTALE EURO	26,45 *
PAGAMENTO FIDELITY	26,45
	0,00 *

****
RICHIAMA SCONTRINO
CASSA: 021
TRANS: 8595
****

LASAGNE FRESCHE	1,79
NOCI SGUS.	3,02
COZZA (ATMOSF. PROT.	4,05
CIOCCOLATO	0,65
PREZZEMOLO SF.	0,21
TOTALE DA PAGARE	9,72
TOTALE ARTICOLI	9,72

MENU
da € 3,29 a persona

ANTIPASTO	PRIMO	DESSERT
Involtini di lattuga alle verdure	Maltagliati con ceci e cozze	Torta rumena al cioccolato
€ 1,01	€ 1,62	€ 0,66

Maltagliati in padella con ceci e cozze

▸ **Facile** ▸ Preparazione 30 minuti
▸ Cottura 20 minuti ▸ Calorie 480

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di **pasta fresca per lasagne** • 1 kg di **cozze** fresche • 2 spicchi d'**aglio** • 6 cucchiai di **vino bianco secco** • 350 g di **ceci** in scatola • 2 rametti di **prezzemolo** • **olio extravergine d'oliva** • **peperoncino** • **sale**

1 Pulite le cozze con una spazzola metallica per eliminare il bisso (il filamento sul bordo della conchiglia). In una padella, scaldate un filo d'olio con 1 spicchio d'aglio diviso in metà e fatevi aprire le cozze a fuoco alto. Bagnatele con il vino, fate evaporare a fiamma vivace, poi prelevatele e sgusciatene i 2/3; filtrate il liquido di cottura e tenetelo da parte.

2 Tagliate i fogli di pasta a rombi di circa 5 cm di lato. Scolate i ceci dal liquido di conservazione, frullatene 2 cucchiai e tenete da parte gli altri. In un tegame basso e largo, scaldate un filo d'olio con lo spicchio d'aglio rimasto schiacciato, unite i ceci interi e quelli frullati poi aggiungete le cozze tenute da parte e lasciate insaporire per alcuni istanti.

3 Intanto, cuocete la pasta per 2 minuti in acqua bollente salata, scolatela e versatela nel tegame contenente ceci e cozze. Aggiungete il liquido di cottura tenuto da parte, mescolate e irrorate con un filo d'olio; spolverizzate con il prezzemolo tritato e 1 pizzico di peperoncino e servite.

Involtini di lattuga alle verdure e formaggio

▸ **Facilissima** ▸ Preparazione 20 minuti
▸ Cottura 25 minuti ▸ Calorie 230

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 cespo di **lattuga romana** • 2 **patate** medie • 1 **cipollotto** • 1 **peperone** rosso • 1/2 **melanzana** • 1 **zucchina** • 1 **pomodoro** tipo San Marzano • 3 rametti di **maggiorana** • 1 pizzico di **origano** • 2 cucchiai di **parmigiano reggiano grattugiato** • 30 g di **burro** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**, **pepe**

1 Staccate le foglie di lattuga, scottatele per pochi secondi in acqua salata in ebollizione, sgocciolatele e stendetele su un grosso tagliere oliato oppure su un foglio di carta da forno.

2 Lessate le patate, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate. In un tegame, fate appassire il cipollotto tritato con un paio di cucchiai d'olio, poi aggiungete il peperone e la melanzana tagliati a dadini, coprite e cuocete per 4 minuti. Aggiungete la zucchina a dadini e poi il pomodoro spellato, privato dei semi e tagliato a cubetti. Cuocete ancora per 5 minuti, poi spegnete. Unite il burro, le patate schiacciate, la maggiorana tritata, l'origano, il parmigiano reggiano, poi regolate di sale e pepate.

3 Distribuite il composto sulle foglie di insalata, chiudete queste ultime a involtino, sistematele su una teglia oliata e trasferitele in forno a 120 °; fatele riscaldare per alcuni minuti e servite.

Torta rumena al cioccolato

▸ **Facile** ▸ Preparazione 30 min. + riposo
▸ Cottura 35 minuti ▸ Calorie 430

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
140 g di **farina** 00 + quella per la teglia • 65g di **cacao amaro** in polvere • 250 g di **zucchero** • 160 g di **burro** + quello per la teglia • 3 **uova** • 140 g di **gherigli di noce** • 1 bustina di **lievito vanigliato** • 140 g di **cioccolato fondente** • **sale**

1 Imburrate e infarinate una teglia di 26 cm di diametro. Mettete il cacao in un pentolino con lo zucchero. Unite a filo 3 dl di acqua mescolando, aggiungete il burro a pezzetti, portate a ebollizione, poi fate raffreddare. Separate i tuorli dagli albumi e montate questi ultimi a neve con 1 pizzico di sale.

2 Prelevate 150 g del composto al cacao e mettetelo in un altro pentolino. Versate quello rimasto in una ciotola e unite i tuorli, le noci tritate, la farina e il lievito. Incorporate infine gli albumi montati. Versate il composto nella teglia e infornate a 170 ° per 35 minuti.

3 Fate raffreddare la torta e capovolgetela. Portate a ebollizione il composto al cacao rimasto, unite il cioccolato fondente tritato, togliete dal fuoco e mescolate bene. Versate la crema sulla torta e stendetela con una spatola anche intorno ai bordi. Disegnate un decoro sul cioccolato morbido, fate raffreddare e servite.

OLIO, FARINA, ZUCCHERO, AROMI, SALE, PEPE, COMUNEMENTE PRESENTI IN CASA, E INGREDIENTI USATI IN PICCOLE QUANTITÀ NON SONO RIPORTATI NEGLI SCONTRINI. LA SPESA È STATA FATTA IN NEGOZI, MERCATI, SUPERMERCATI, IPERMERCATI E DISCOUNT DI MILANO.

il nostro consiglio

Patate di montagna
Per dare un sapore deciso agli involtini di lattuga alle verdure, si può usare una patata corposa e asciutta, dal basso contenuto di acqua e ad alta concentrazione di amidi. In più le Selenella sono arricchite di selenio, utile per contrastare i radicali liberi e molto altro. (Patata Montanara, Selenella, 5 Kg, €1,90).

Noci sgusciate
Pratiche e pronte all'uso, le noci sgusciate sono una soluzione veloce per la preparazione di dolci come la torta rumena al cioccolato. Si trovano confezionate in sacchetto oppure in vaschette (Noci sgusciate, Madi Ventura, 80 g, circa € 2,60).

Parmigiano reggiano grattugiato
Per la preparazione degli sformatini di patate si può usare quello confezionato. Si impiega nella dose richiesta e la chiusura a zip salva la freschezza di quello rimasto. (Parmigiano Reggiano grattugiato fresco, Ferrari, 60 g, €1,69).

MENU
da €5,10 persona

ANTIPASTO: Sformatini di patate con funghi misti €1,68

SECONDO: Muscolo di manzo al miele €2,30

CONTORNO: Giardiniera express di verdure €1,12

Muscolo di manzo caramellato al miele

▸ **Facie** ▸ Preparazione 30 minuti
▸ Cottura 1 h e 45 minuti ▸ Calorie 630

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di **muscolo** di manzo • 1 **cipolla** • 2 **chiodi di garofano** • 3 **carote** • 1 costola di **sedano** • 1 **mazzetto aromatico** • 1 spicchio d'**aglio** • 2 cucchiai di **miele millefiori** • 4 cucchiai di **aceto di mele** • una noce di **burro** • 4 rametti di **timo** fresco • 1 cucchiaio di **senape antica** • **insalatina** mista • **sale**, **pepe** in grani

1. Versate 3 litri di acqua in una pentola, unite la cipolla steccata con i chiodi di garofano, le carote, il sedano, il mazzetto aromatico, qualche grano di pepe, lo spicchio d'aglio e portate a ebollizione. Unite quindi il pezzo di carne intero e salate. Dopo 30 minuti prelevate le carote e tenetele da parte. Cuocete la carne ancora per 1 ora, poi prelevatela, fatela intiepidire e tagliatela a fette alte 1 cm.
2. Scaldate una padella e fatevi caramellare il miele con l'aceto. Unite quindi le fette di muscolo e fatele scaldare bene, poi aggiungete il burro a fiocchetti, il timo sfogliato e una macinata di pepe.
3. Tagliate le carote a bastoncini. Scaldate i piatti, sistematevi sopra la carne con le carote tagliate, aggiungete in ogni piatto 1 cucchiaino di senape e servite accompagnando con l'insalatina mista.

Sformatini di patate con funghi misti

▸ **Facile** ▸ Preparazione 40 minuti
▸ Cottura 30 minuti ▸ Calorie 380

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
per gli sformatini: 2 **cipollotti** • 60 g di **burro** • 50 g di **farina** • 3,5 dl di **latte** • 250 g di **patate lessate** • 2 **uova** • 3 cucchiai di **parmigiano reggiano grattugiato** • **sale**
per il contorno: 1 **porcino** di 70 g • 70 g di **finferli** • 1 spicchio d'**aglio** • 150 g di **salsa di pomodoro** • 2 rametti di **prezzemolo** • 3 cucchiai d'**olio extravergine d'oliva** • **sale**, **pepe**

1. Preparate gli sformatini. Affettate i cipollotti e fateli stufare per 2 minuti in un pentolino con 20 g di burro. Fate sciogliere il burro rimasto in un pentolino, aggiungete la farina, mescolate, quindi versatevi il latte, portate a ebollizione e mescolate fino a ottenere una besciamella molto densa. Unite il cipollotto e le patate sbucciate e tagliate a cubetti, salate e cuocete per 3 minuti.
2. Fate intiepidire la besciamella, incorporate le uova e il parmigiano reggiano e mescolate. Distribuite il composto in 4 stampini di silicone e infornate a 170 ° per 25'.
3. Preparate il contorno. Pulite i funghi, lavateli e affettateli. Scaldate l'olio in una padella con lo spicchio d'aglio e fatevi saltare i funghi per 3 minuti. Unite la salsa di pomodoro e cuocete a fuoco dolce per 10 minuti. Salate, pepate, unite il prezzemolo tritato e servite con gli sformatini.

Giardiniera express di verdure

▸ **Facilissima** ▸ Preparazione 25 minuti
▸ Cottura 20 minuti ▸ Calorie 190

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di **fagiolini** • 200 g di **carote** • 200 g di **cipolline** borettane • 1 **peperone** giallo • 200 g di **passata di pomodoro** • 1 cucchiaino di **zucchero di canna** • 200 g di cimette di **cavolfiore** • 8 foglie di **basilico** • 2 rametti di **prezzemolo** • 6 cucchiai d'**olio extravergine d'oliva** • 6 cucchiai di **aceto** di vino bianco • 1 spicchio d'**aglio** • **sale**

1. Lavate i fagiolini e tagliateli a pezzetti lunghi 2-3 cm. Lavate le carote e tagliatele come i fagiolini. Immergete le cipolline in acqua bollente per circa 1 minuto poi scolatele e sbucciatele. Mondate il peperone e tagliatelo a quadretti di circa 2 cm per lato.
2. Mettete la passata in una pentola con l'aglio, aggiungete l'olio, l'aceto e lo zucchero e portate a ebollizione. Unite le carote e i fagiolini, coprite e cuocete per 5 minuti, poi unite le cipolline e cuocete altri 5 minuti. Unite il cavolfiore e cuocete ancora per 5 minuti.
3. ogliete l'aglio, regolate di sale, profumate con il prezzemolo e il basilico lavati e tritati e lasciate riposare per 20 minuti. Potete servire la giardiniera tiepida o fredda.

fatto in casa con Sara

A CURA DI CRISTIANA CASSÉ, FOTO DI MAURIZIO LODI

Riscoprire il piacere di preparare con le proprie mani tante specialità. Insieme a una professionista

SARA PAPA

I suoi maggiori talenti sono la panificazione, la pasticceria e la gelateria. Fa parte della Federazione Nazionale Cuochi e partecipa a diverse trasmissioni televisive.

ALZATA ASA SELECTION, TESSUTO ZARA HOME

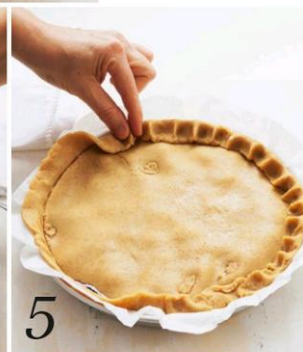
Pie rustica alla composta di mirtilli

Facile ▸ Prep. 40 minuti + riposo ▸ Cottura 45 minuti ▸ Calorie 430

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

per la pasta:
200 g di **farina per dolci macinata a pietra**
40 g di **farina integrale**
80 g di **zucchero di canna integrale**
120 g di **burro**, 1 **uovo**

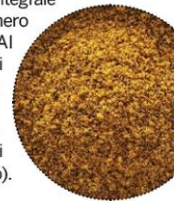
per il ripieno:
360 g di **confettura di mele**
4 cucchiai di **confettura di fragola**
200 g di **mirtilli**
100 g di **zucchero di canna integrale** più quello per guarnire, 1/2 **limone**

1. Preparate la pasta. Lavorate le farine con lo zucchero e il burro morbido. Avvolgete la pasta con pellicola trasparente e mettetela in frigorifero per 15 minuti. Riprendete la pasta e unite l'uovo impastando brevemente. Avvolgete di nuovo con pellicola trasparente e mettete in frigorifero per altri 15 minuti.
2. Per il ripieno, sciacquate i mirtilli e fateli caramellare con lo zucchero di canna in una padella. Unite il succo di limone e cuocete per qualche minuto fino a ottenere una consistenza sciropposa.
3. Stendete la pasta e dividetela in due dischi: uno di 24 cm di diametro e l'altro di 30 cm. Foderate uno stampo da 24 cm di diametro con carta da forno bagnate a strizzata e disponetevi il disco più grande lasciando sbordare la pasta.
4. Distribuite sul fondo la confettura di mele, poi la confettura di fragole e infine la composta di mirtilli fredda: stendete gli strati con il dorso di un cucchiaio o con una spatola cercando di non mischiarli.
5. Coprite con il disco di pasta rimasto, saldate i bordi pizzicandoli e fate un taglio a croce sulla superficie. Cuocete in forno caldo a 180° per 30 minuti, quindi spolverizzate la pie con un po' di zucchero di canna e mettetela nuovamente in forno per 10 minuti.

Tondo perfetto
Per dare ai dischi di pasta una forma regolare, appiattiteli prima con le mani e poi con il mattarello, cambiando spesso direzione.

QUESTIONE DI FARINA

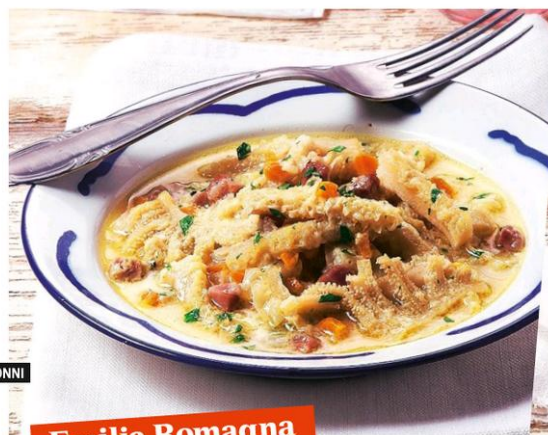
Quella commercialmente definita "per dolci" è una farina di grano tenero con poca "forza" (ovvero con una bassa percentuale di glutine), la più adatta per la pasticceria: la forza è espressa con la lettera "W"; in genere per i dessert da forno va bene un W di 170 circa. Se non la trovate, va comunque bene la tradizionale "00". Nella nostra ricetta, viene mescolata con poca farina integrale, che ha il compito dare corpo ed elasticità all'impasto. Inoltre, quando è possibile, andrebbero scelte farine macinate a pietra: un procedimento che, non producendo calore, non ossida il grano e lo mantiene integro.

ZUCCHERO DI CANNA? MEGLIO INTEGRALE

Per le torte, e per dolcificare in generale, è ideale lo zucchero di canna, che aggiunge un piacevole retrogusto caramellato. Dal punto di vista nutrizionale e calorico, però, lo zucchero di canna non integrale è identico allo zucchero bianco (392 cal.). Al contrario, quello di canna integrale ha meno calorie (275 cal.), contiene vitamine e sali minerali ed è aromatico (foto).

Trippa di tradizione

A CURA DI C. CASSÉ, TESTO E RICETTE DI G. RUO BERCHERA, FOTO DI R. GALLITTO E V. MALONNI

Un piatto prelibato che sta vivendo una seconda primavera. Un tempo cibo popolare, tipico delle osterie, oggi compare anche nei menu dei ristoranti stellati

La trippa è di fatto l'intestino dei bovini, che è costituito da tre prestomaci (rumine, reticolo e omaso) e uno stomaco (abomaso); in alcune ricette si usano anche l'esofago e il retto. Le varie parti sono chiamate in modo diverso secondo la regione. **Il rumine** è definito trippa liscia, croce, crocetta o chiappa. **Il reticolo**, di aspetto spugnoso, è detto cuffia, nido d'ape, bonetto, beretta, ciapa. **L'omaso**, che è il più magro e ha una struttura lamellare, prende i nomi di centopelli, foiolo o millefogli. Infine, **l'abomaso** è noto soprattutto come lampredotto, grazie ai trippai fiorentini che l'hanno reso celebre con la preparazione del tradizionale panino. In altre regioni si chiama ricciolotta, quaglio, frezza.
La trippa è apprezzata sin dall'antichità e ha sempre fatto parte della **cucina popolare**. In tutta Italia era il piatto da osteria nel giorno di mercato e nei luoghi vicini ai mattatoi. È il caso di Moncalieri, in Piemonte, dove nacque la Confraternita della trippa. Così come a Firenze, dove vi sono innumerevoli piatti tradizionali e il **mestiere del trippaio** era una professione ben distinta da quella del macellaio. Anche a Milano erano numerose le osterie famose per la "busecca" e la trippa alla milanese con i fagioli di Spagna, mentre a Roma proliferavano i maccheroni con la "pajata" (stomaco del vitello da latte). Oggi, dopo un periodo di oblio, c'è **una rivalutazione della trippa** anche da parte di famosi chef. E non a caso, dato che, se ben cucinata, è un piatto davvero prelibato, di gusto robusto o delicatissimo secondo la ricetta.

Trippa alla bolognese

▸ **Facile** ▸ Preparazione 30 minuti
▸ Cottura 1 ora e 20 minuti ▸ Calorie 510

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di **trippa mista** • 100 g di **pancetta tesa** • 50 g di **fondo di prosciutto crudo** • 70 g di **parmigiano grattugiato** • 3 **uova** • 2 **limoni** • 1 costola di **sedano** • 1/2 **carota** • 1 **cipolla bianca** • 1 spicchio d'**aglio** • 2 rametti di **prezzemolo** • 1/2 bicchiere di **vino bianco** • 2 bicchieri di **brodo di carne** • 2 cucchiai di **olio extravergine d'oliva** • **sale**, **pepe nero** di mulinello

1. Lavate la trippa con acqua acidulata con il succo dei limoni, sciacquatela, mettetela in una pentola con 2-3 litri di acqua, portate a ebollizione, cuocete per pochi minuti e poi scolate il tutto. Tagliate la trippa a striscioline lunghe 3-4 cm.
2. Tritate sedano, carota, cipolla e aglio. In un tegame a fondo pesante, fate appassire il battuto con la pancetta tritata e l'olio, poi aggiungete la trippa e lasciatela insaporire per alcuni minuti mescolando. Salate, pepate e sfumate con il vino bianco. Poi aggiungete un po' di brodo, mettete il coperchio e proseguite la cottura per almeno 1 ora, o comunque finché la trippa sarà tenera, aggiungendo il brodo rimasto poco alla volta.
3. A cottura quasi ultimata, unite il prosciutto crudo a dadini. Sbattete le uova, incorporate il prezzemolo tritato, il formaggio e una macinata di pepe e versate il tutto sulla trippa in cottura, mescolando in modo che le uova non si strapazzino ma rimangano cremose.

Il colore fa la differenza

La trippa più diffusa in commercio viene schiarita con appositi sbiancanti, che la rendono gradevole alla vista ma meno saporita. L'ideale è farsi procurare dal macellaio quella naturale (viene solo lavata accuratamente), che ha un tipico color sabbia.

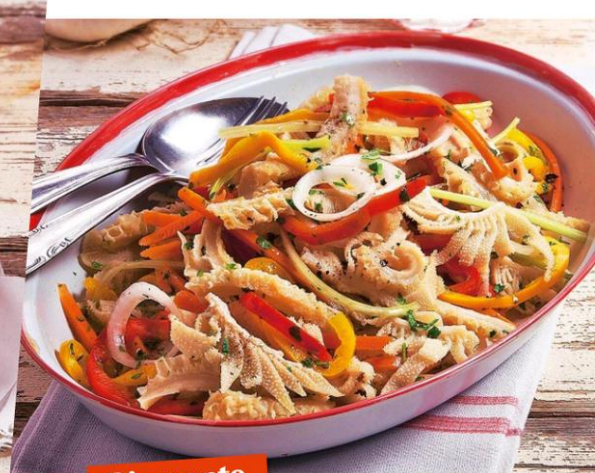
Calabria

Morzeddu catanzarese*

▸ **Facile** ▸ Preparazione 30 minuti
▸ Cottura 1 ora e 20 minuti ▸ Calorie 645

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
una **pitta**** • 700 g di **trippa mista** • 200 g di **cuore** • 2 cucchiai di **triplo concentrato di pomodoro** • 300 g di **salsa densa di pomodoro** • 1 **cipolla** • 1 **peperoncino piccante secco** • 1 **foglia di alloro** • 2 pizzichi di **origano** • 2 bicchieri di **brodo di carne** • 2 **limoni** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**

1. Lavate la trippa con acqua acidulata con il succo dei limoni, sciacquatela, mettetela in una pentola con 2-3 litri di acqua, portate a ebollizione, cuocete per alcuni minuti e poi scolate il tutto. Tagliate la trippa a striscioline sottili e lunghe 3-4 centimetri. Tagliate il cuore allo stesso modo.
2. Scaldate qualche cucchiaio d'olio in un tegame a fondo pesante e fatevi appassire la cipolla tritata insieme all'alloro. Unite la trippa e il cuore, lasciate insaporire mescolando e poi aggiungete la salsa e il concentrato di pomodoro. Cuocete per almeno 1 ora a tegame coperto, o finché la trippa sarà tenera, aggiungendo il brodo poco alla volta. Verso fine cottura unite il peperoncino tritato e l'origano e regolate di sale: spegnete il fuoco quando il fondo cottura sarà ben legato.
3. Tagliate il pane a metà in senso orizzontale e farcitelo con la trippa. Dividete la forma in 6 parti con un coltello affilato e servite subito.

* Il **morzeddu o morzello catanzarese** preparato dalle famiglie più legate alla tradizione prevede anche la milza, il rognone e il polmone, tutto cotto insieme dopo una breve scottatura iniziale.
** La **pitta** è un pane tipico molto grande a forma di anello con un foro centrale piuttosto grosso.

Piemonte

Insalata di trippa*

▸ **Facile** ▸ Preparazione 30 minuti
▸ Cottura 40 minuti ▸ Calorie 420

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di **trippa mista** (con anche un pezzo di esofago) • 2 **cipolle bianche** • 3-4 **carote** • 1/2 **sedano** • 1 piccolo **peperone rosso** • 1 piccolo **peperone giallo** • 1 **mazzetto di erbe aromatiche miste** • 1 spicchio d'**aglio** • 2 **chiodi di garofano** • 2 **limoni** • 2 rametti di **prezzemolo** • 1 bicchiere di **aceto di vino bianco** • 1 cucchiaino di **zucchero** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**, **pepe nero** in grani

1. Lavate la trippa con acqua acidulata con il succo dei limoni, sciacquatela e mettetela in una pentola con 2-3 litri di acqua. Unite 1 cipolla in cui averete infilzato i chiodi di garofano, 1 carota, 1 costola di sedano, il mazzetto di erbe, qualche grano di pepe e l'aglio. Portate a ebollizione salando poco e cuocete per 40-50 minuti finché la trippa sarà tenera. Scolatela e lasciatela intiepidire.
2. Intanto, portate a ebollizione circa 1,5 litri di acqua con l'aceto, lo zucchero e un cucchiaino di sale e cuocetevi le restanti carote, intere. Nella stessa acqua, scottate successivamente i peperoni tagliati a striscioline mantenendoli semicrudi.
3. Affettate la cipolla rimasta ad anelli, mettetela in un colino e immergetela nell'acqua di cottura delle verdure per circa 30 secondi, poi scolatela. Riducete le carote e il cuore del sedano a julienne grossa. Tagliate la trippa a striscioline sottili e l'esofago a rondelline. Mettete il tutto in un'insalatiera e aggiungete tutte le verdure scottate, il sedano e il prezzemolo tritato. Condite con olio, sale e pepe, mescolate, lasciate insaporire un attimo e servite.

* In quest'insalata un tempo si usava aggiungere anche dei **fagioli dell'occhio** o altri fagioli bianchi lessati. La nostra è una versione alleggerita della ricetta, ma nulla vieta di seguire la tradizione.

Pascoli italiani **Eurospin**

COSÌ È FIRMATA LA NUOVA LINEA DI LATTICINI PRODOTTI CON BUON LATTE 100% ITALIANO, DI QUALITÀ E A PREZZO CONVENIENTE

Secondo uno studio condotto dalla società di ricerche Nielsen, 2 italiani su 3 preferiscono acquistare prodotti alimentari "made in Italy", perché li ritengono più affidabili e sicuri, più vicini alle loro esigenze e ai loro gusti, migliori sul piano nutritivo e più buoni. Se poi, alla garanzia di essere fatti in Italia, affiancano buona qualità e prezzo conveniente, allora la "ricetta" è perfetta. Lo sa bene Eurospin che da quasi 25 anni seleziona e valorizza i prodotti italiani di qualità per offrire ai suoi clienti tutto il gusto genuino della tradizione al prezzo più conveniente, ogni giorno. Questa filosofia, riassunta nella formula "Spesa intelligente", si traduce in una serie di marchi di proprietà dell'insegna, presenti solo nei negozi Eurospin, che compaiono su un'ampia gamma di prodotti controllati e garantiti direttamente da Eurospin. Come Pascoli Italiani, che "firma" i latticini prodotti solo con latte 100% italiano.

LATTE 100% ITALIANO

La linea Pascoli Italiani è nata per soddisfare le richieste dei clienti attenti alla provenienza delle materie prime e alla tracciabilità di prodotto. Il latte, lo yogurt, il burro, la panna, il mascarpone, i drink probiotici, la ricotta, i formaggi freschi e stagionati a marchio Pascoli Italiani sono ottenuti a partire solo da buon latte italiano.

A garantirlo è Eurospin, che ha selezionato i fornitori che lavorano solo latte di origine nazionale e che superano i controlli di un ente esterno, il quale certifica l'italianità del latte a partire dagli allevamenti.

FORMAGGI DOP

Eurospin non si accontenta della provenienza tutta nazionale del latte. Nel caso dei formaggi vuole anche che le modalità con cui vengono lavorati siano rispettose della tradizione italiana e rispecchino la maestria che tutto il mondo ci riconosce nell'arte casearia.
Per questo la gamma Pascoli Italiani è fatta in gran parte di formaggi a Denominazione di origine protetta (Dop), come Grana Padano, Mozzarella di Bufala Campana, Parmigiano Reggiano, Gorgonzola, Asiago, Taleggio, Monte Veronese, Quartirolo Lombardo, Montasio, Fontina e Pecorino Romano. Il fatto che siano tutelati dalla Dop è una vera garanzia per il consumatore perché questo bollino viene concesso solo ai formaggi il cui intero ciclo produttivo (dalla raccolta del latte alla sua trasformazione sino alla stagionatura dei formaggi) avviene nel territorio di cui sono espressione. Quindi, comprando i formaggi Dop della linea Pascoli Italiani si può stare sicuri su ogni fase di produzione dei latticini ed essere certi di assaporare gli ottimi e inimitabili formaggi che hanno fatto grande l'Italia.

Gusto & Salute

IL GELATO VEGETALE

Per i più attenti all'alimentazione, ecco il gelato dal gusto delicato ottenuto senza l'utilizzo di grassi animali, senza lattosio e senza glutine. Ma ricco di mandorle 100% italiane. **Valsoia** propone il gelato alla stracciatella (in foto), i Mini Stecchi ricoperti al cioccolato e i Coni con cioccolato e granella di mandorle. Difficile resistere!

300 g, € 3,49

PRIMOSALE DA GOURMET

Da servire con antipastini stuzzicanti, in compagnia di uva o tocchetti di pere, in ricche insalate o addirittura cotto saltato in padella, il delicato formaggio Primosale, senza conservanti, è un ingrediente prezioso per tante ricette. Da tenere sempre a portata di mano.

Nonno Nanni, 150 g, € 1,79

Spätzle agli spinaci Spinatspätzle
KOCH
500 g e surgelato - tiefgefroren - frozen

Specialità dall'Alto Adige

PRONTI IN POCHI MINUTI

Gli Spätzle sono gnocchetti di farina di grano tenero, latte, uova e spinaci. Surgelati senza additivi e conservanti, si cuociono in pochi istanti in acqua bolente salata; poi basta scolarli e condirli con panna e speck o con burro fuso, pesce o verdure. Si cuociono anche nel microonde.

Koch, 500 g, circa € 2

Prima colazione come in USA

Amate preparare i dolci, ma avete poco tempo e non volete correre il rischio di sbagliare. **Nonna Anita** pensa a voi con 26 preparati senza glutine, olio di palma e grassi idrogenati e con uova da allevamento a terra. Come il preparato per pancake, tipici dolci americani serviti per il breakfast con sciroppo d'acero.

250 g , € 3,75

BOCCONCINI FILANTI

Deliziose alternative vegetali alle mozzarelle di latte vaccino, le Veggirelline Bio sono ottime per arricchire fresche insalate o da gustare in sfiziose capresi con pomodorini, profumate al basilico.

Fior di Loto, 180 g, € 2,58

DOSSIER
SAI COSA COMPRI

A CURA DI ALESSANDRO GNOCCHI
TESTO DI MANUELA SORESSI

7 Igp
ECCELLENZE ITALIANE

Lungo lo Stivale si trovano tante realtà degne di nota in fatto di legumi. Oltre a 7 tipicità tutelate dalla Igp, ci sono 29 presìdi di Slow Food.

È l'anno dei LEGUMI

GUSTOSI, SANI E NUTRIENTI, MA ANCHE ECONOMICI E SOSTENIBILI. ALIMENTI PREZIOSI A LIVELLO MONDIALE, CELEBRATI PERSINO DALLA FAO

Fagioli e lenticchie, soia e piselli, ceci e cicerchia... Per riportare l'attenzione su questi alimenti umili, tenaci, poco costosi e molto nutrienti, la Fao (Organizzazione delle nazioni unite per l'alimentazione e l'agricoltura) ha proclamato il 2016 "Anno internazionale dei legumi". Vegetali preziosi per nutrire una popolazione mondiale in crescita e praticare un'agricoltura più sostenibile offrendo a tutti un cibo gustoso e versatile. Una bella sfida, che però fagioli&company sono in grado di vincere grazie ai loro numerosi pregi.

GETTYIMAGES

DOSSIER
SAI COSA COMPRI

IN ITALIA OPERANO **37.000** AZIENDE PER LA PRODUZIONE DI LEGUMI. NEL **2015**, IL RACCOLTO È STATO DI **121.469** TONNELLATE, DI CUI IL **65%** SI CONCENTRA IN SOLE **5** REGIONI: SICILIA, ABRUZZO, TOSCANA, MARCHE E PUGLIA

Diffusi in tutto il globo

Oggi i legumi comprendono circa 700 generi, per oltre 20.000 specie, presenti in tutti i continenti. Le leguminose, infatti, si adattano a molti climi e crescono anche in condizioni difficili. Oltretutto si tratta di una coltivazione sostenibile perché richede meno acqua rispetto ad altre (vedi tabella qui sotto) e rilascia poca anidride carbonica.
In Italia, la produzione è diffusa in tutto il Paese, ma è più concentrata nel Sud e nel Centro. Si tratta comunque di una quantità che non soddisfa la domanda e così ne importiamo circa 300.000 tonnellate l'anno, quasi tre volte la produzione nazionale. In particolare, si tratta di legumi secchi: 3 quarti di quelli venduti in Italia arrivano dall'estero. Il 90% delle 304.120 tonnellate di legumi importate nel 2015 arriva dall'area Ue, mentre il restante 10% proviene da paesi extracomunitari (come Canada e Turchia).

I nostri fiori all'occhiello

In Italia abbiamo una straordinaria varietà di tipologie di legumi, coltivate in piccole realtà territoriali, oltre a 7 tipicità tutelate dalla Igp (Indicazione geografica protetta), che però arrivano a sole 456 tonnellate annue (meno dello 0,1% del totale nazionale): sono la lenticchia di Castelluccio di Norcia, i fagioli bianchi di Rotonda, i fagioli di Lamon, i fagioli di Sarconi, il fagiolo cannellino di Atina, il fagiolo di Cuneo e il fagiolo di Sorana. Sono 29, invece, i legumi tipici che Slow Food ha introdotto tra i suoi Presìdi del Gusto in Italia, come il lupino gigante di Vairano e la fava larga di Leonforte.

Un alimento sano e nutriente

Per decenni i legumi sono stati considerati un cibo fuori moda. A farne cambiare l'immagine sono stati i nutrizionisti, che li hanno "riabilitati" in quanto ottima fonte di proteine e fibre, con pochi grassi (in media il 3%) e un basso indice glicemico. Basta una porzione da 250 grammi di fagioli o di lenticchie per ottenere fino a 1 quarto delle proteine e metà delle fibre di cui abbiamo bisogno in un giorno.

Ampia scelta

I legumi sono l'eccezione al concetto che è meglio preferire gli alimenti "di giornata". Possono infatti essere conservati per mesi senza che perdano (o solo in minima parte) il loro valore nutritivo. Con l'evoluzione della produzione industriale, comunque, ai legumi secchi si sono affiancati anche quelli già cotti e pronti da consumare, quelli surgelati e quelli sotto forma di piatti pronti.

Prodotti veg
A BASE DI LEGUMI

Il diffondersi della dieta vegetariana ha fatto aumentare la gamma di prodotti disponibili sul mercato: dalla pasta agli snack, dai fiocchi alle farine, dai burger alle zuppe pronte.
Per fare un buon acquisto è bene verificare gli ingredienti per capire quanti legumi sono stati utilizzati.
Ci sono, infatti, prodotti che ne contengono pochi (5-10%) e altri che invece sono fatti al 100% di legumi.
Da controllare anche l'eventuale uso di grassi aggiunti (come gli oli vegetali): servono a migliorare consistenza e sapore, ma non sono salutari.

In cucina
ECONOMICI E VERSATILI

I legumi hanno un grande potenziale in cucina e si prestano per molteplici utilizzi. Infatti sono alla base di tante ricette tradizionali di diversi paesi: dal daal al chili, dai falafel al tofu alla pasta e fagioli. In Italia li si usano soprattutto per zuppe, vellutate e minestroni, e sempre di più per arricchire insalate miste o piatti di verdure.
Oltre che versatili, i legumi sono anche alla portata di ogni portafoglio. Hanno un prezzo così basso da pesare solo per il 3% sulla cifra che ogni famiglia italiana spende in un anno per nutrirsi. I legumi sono così salutari e poco costosi che la Società italiana di gerontologia e geriatria li ha usati come ingrediente base di menu studiati per mangiare bene e con gusto spendendo meno di due euro a pasto. Dunque, non ci sono scuse per non portarli in tavola almeno tre volte a settimana, come consigliano i nutrizionisti. L'importante è variarne le tipologie, alternando fagioli e ceci, lenticchie e lupini, soia e piselli, cicerchia e azuki. Si possono usare tutti i tipi di legumi: freschi, essiccati, in scatola o surgelati.

I legumi freschi

È in primavera ed estate che si trovano i legumi freschi: in genere sono prodotti locali, ma può capitare di trovarne anche d'importazione (ad esempio dal Marocco). I più diffusi sono i cosidetti "mangiatutto" (come taccole, fagiolini, bagiane e tacconi) di cui si consuma anche il baccello, le fave, i fagioli (da acquistare con il baccello ben chiuso e turgido) e i piselli: questi ultimi sono migliori se colti ben maturi e consumati subito; più passa il tempo più gli zuccheri si trasformano in amido e si perde in tenerezza e dolcezza.

I legumi secchi

Il metodo tradizionale prevedeva di di lasciarli seccare sulla pianta, senza esporli al sole dopo la raccolta. Oggi invece sono lavorati in modo industriale: una volta arrivati in stabilimento, vengono puliti, lavati e poi fatti passare in tunnel di essiccazione ad aria calda. In questo trattamento perdono alcune vitamine (come la A e la C) e aumentano i livelli di alcuni minerali (come ferro e fosforo). Il vantaggio è che si conservano intatti a lungo, lo svantaggio che vanno ammollati in acqua per almeno 6-8 ore prima di cuocerli. Questo non solo per reidratarli e quindi ammorbidirli, ma anche per eliminare i residui dei trattamenti chimici a cui sono sottoposti in campo (infatti è bene cambiare spesso l'acqua di ammollo). Per risparmiare tempo, si possono scegliere i legumi secchi di "nuova generazione", che sono già parzialmente cotti: non richiedono ammollo e sono pronti in 10 minuti.

GETTYIMAGES (1), MONDADORI SYNDICATION (1)

6,1 kg
CONSUMO ANNUO DI LEGUMI PRO CAPITE IN ITALIA:
si è ridotto di oltre il 50% rispetto ai 12,8 Kg pro capite del 1961.

3%
DEL BUDGET MENSILE
è la spesa alimentare che gli italiani destinano ai legumi. Preferendo, nell'ordine, fagioli, piselli lenticchie, ceci e fave, tra freschi, secchi e conservati.

QUANTA **ACQUA** CI FANNO RISPARMIARE

La produzione dei legumi richiede l'impiego di una bassa quantità di acqua. Nella tabella a lato, si trova un confronto con altri alimenti che hanno caratteristiche nutrizionali simili.

	PISELLI	POLLO	MONTONE	MANZO
Litri di acqua necessari per produrre 1 kg di prodotto	50	4.300	5.500	13.000

I QUATTRO TIPI DI **LEGUMI SECCHI** PIÙ VENDUTI IN ITALIA NEL 2015

40% LENTICCHIE

24% FAGIOLI

20% MISTI

12% CECI

I legumi in scatola

Sono i più venduti: rappresentano ben il 61% dei legumi acquistati dagli italiani. Una scatoletta su due contiene fagioli, poi vengono piselli (una su cinque), ceci (15%) e lenticchie (8%). E sono anche i più comodi: basta aprire vasetti e lattine per averli subito pronti da mettere in pentola o nel piatto. I legumi in scatola sono puliti, lavati, selezionati e sottoposti a un breve trattamento termico, che può essere al vapore o in acqua. Quindi vengono confezionati insieme a un liquido (di solito acqua e sale) e infine sottoposti a un altro trattamento termico (pastorizzazione o sterilizzazione) per garantirne la durabilità e la sicurezza alimentare. A livello nutrizionale, sono simili ai legumi secchi, ma hanno più sodio, perché spesso nel liquido in cui sono immersi vengono aggiunti sale o zucchero, che sono efficaci conservanti naturali. Ecco perché vanno sempre sciacquati con cura prima di mangiarli.

I legumi surgelati

Un legume su quattro comprato al supermercato è surgelato. Si tratta quasi esclusivamente di piselli (96%) e di piccole quantità di fave e fagioli. In effetti la comodità di avere piselli già sgranati e pronti da usare 12 mesi l'anno fa la differenza. Ma conta anche il fatto che i legumi surgelati sono i più simili a quelli freschi per gusto, consistenza e valore nutrizionale, perché mantengono totalmente intatti proteine, vitamine e carboidrati. Dal campo al freezer passano poche ore, il che garantisce anche tenerezza e dolcezza.

IL PARERE DELL'ESPERTO: ELIANA LIOTTA*

CARNE DEI POVERI? NO, DEI FURBI

Perché i legumi sono così rivalutati?
Perché sono la carne dei furbi: oltre a essere gustosi, sono un'ottima fonte di proteine, hanno fibre, fitocomposti e pochissimi grassi. Quindi aiutano a diminuire il colesterolo, a prevenire le malattie cardiovascolari e alcuni tumori. Per questo li abbiamo inseriti tra gli alimenti protettivi nella dieta Smartfood (che attiva i geni della longevità, ndr).

Quante volte andrebbero consumati?
Bisognerebbe mangiarne ogni settimana almeno tre porzioni, che sono da 150 grammi per i legumi freschi o surgelati, 30-50 grammi per i legumi secchi e 50 grammi per le farine. Un obiettivo più che raggiungibile se si comincia a introdurli gradualmente sfruttandone anche la varietà per evitare la monotonia. Oltre ai semi, che sono ultra versatili e perfetti in ogni stagione (ad esempio aggiunti a zuppe o insalate), si possono anche usare le farine per preparare vellutate o focacce, come la farinata ligure.

A quali altri alimenti andrebbero accostati?
L'abbinamento migliore è quello con i cereali, non a caso presente in tanti piatti tipici come pasta e fagioli o riso e piselli: così le proteine diventano complete quanto quelle della carne. Se poi si aggiunge del peperoncino, si assorbe meglio anche il ferro.

Le cotture migliori?
In generale, il passaggio in pentola non è un problema: tutti i componenti dei legumi legati a un effetto benefico per la salute sono poco suscettibili al calore. Anzi, la disponibilità di ferro aumenta con la cottura prolungata.

Spesso causano gonfiore addominale. C'è un modo per evitarlo?
Basta frullarli o passarli nel passaverdure. E magari consumarli da soli, rinunciando ad accostarli con i carboidrati o a mangiare subito dopo della frutta.

*GIORNALISTA E SCRITTRICE, AUTRICE DEL LIBRO "SMARTFOOD", REALIZZATO CON I NUTRIZIONISTI DELLO IEO (ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA)

GETTY IMAGES

« **LA PENTOLA A PRESSIONE** VOLETE CUCINARE I LEGUMI SECCHI IN METÀ DEL TEMPO E SENZA ALTERARNE IL VALORE NUTRITIVO? USATE LA PENTOLA A PRESSIONE. SE POI IN COTTURA AGGIUNGETE ERBE O SPEZIE (COME TIMO, CIPOLLA, CUMINO, ZENZERO O SCALOGNO), LI RENDERETE ANCHE PIÙ DIGERIBILI E GUSTOSI »

i sapori della Toscana

A CURA DI ROBERTA FONTANA, RICETTE DI DANIELA MALAVASI, FOTO DI THELMA & LOUISE

Per assaporare una delle migliori tradizioni regionali, ricette rustiche ma ricercate nella scelta degli ingredienti tipici e nell'esecuzione a regola d'arte

CARTA dei PIATTI

Mix di crostini 3 gusti

▸ **Facile** ▸ Preparazione 30 minuti
▸ Cottura 35 minuti ▸ Calorie 740

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 filone di **pane casereccio toscano** • **olio extravergine d'oliva toscano** • **sale** • **pepe**
Per i crostini ai fegatini: 500 g di **fegatini di pollo** • 1 **cipolla** • 1 **carota** piccola • 1/2 costola di **sedano** • 30 g di **capperi** sotto sale • 3 filetti di **acciuga** sotto sale • **vino bianco** • **brodo di pollo** • 2 rametti di **prezzemolo** • 2 foglie di **alloro**
Per i crostini ai porcini: 300 g di **funghi porcini** • 2 **spicchi d'aglio** • 2 rametti di di **prezzemolo** • **brodo di pollo** • 240 g di **prosciutto toscano** tagliato al coltello • **burro**
Per i crostini al lardo: 240 g di **lardo di Colonnata** a fettine • 1 rametto di **rosmarino**

1 Sciacquate i capperi e metteteli a bagno in acqua tiepida, per dissalarli. Pulite i fegatini eliminando la vescichetta del fiele, **delicatamente per evitare di romperla**. Lavateli, asciugateli e tagliateli a pezzetti. Sbucciate la cipolla, pulite carota e sedano, tritateli e fateli soffriggere in una padella con un filo d'olio.

2 Unite i fegatini, e l'alloro, salate leggermente, bagnate con una spruzzata di vino e fate cuocere per 15 minuti circa aggiungendo **poco a poco un mestolo di brodo caldo**. Unite i capperi scolati e strizzati, le acciughe lavate e tagliate a pezzetti, una macinata di pepe, le foglie del prezzemolo e mescolate. Eliminate l'alloro e tritate il composto nel mixer fino a ottenere una crema omogenea.

3 Pulite accuratamente i funghi, tagliateli a pezzetti e fateli rosolare con l'aglio sbucciato, 1 cucchiaio d'olio e una noce di burro. Bagnateli con un mestolo di brodo e **fatelo sfumare a fiamma vivace**. Salate, pepate, eliminate l'aglio, passate i funghi al mixer e aggiungete una spolverizzata di prezzemolo tritato.

4 Tagliate a fette il pane, dividete ogni fetta a pezzi più piccoli e fateli abbrustolire su entrambi i lati **su una piastra ben calda**. Dividete i crostini in tre parti, spalmatene una parte con i fegatini, sulla seconda disponete il lardo con un trito fine di rosmarino e una macinata di pepe. Spalmate i crostini rimasti con la crema di funghi e accompagnate questi ultimi con il prosciutto toscano a parte.

Carabaccia, zuppa di cipolle

▸ **Facile** ▸ Preparazione 10 minuti
▸ Cottura 50 minuti ▸ Calorie 320

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg di **cipolle bianche** • 75 g di **pecorino toscano** stagionato grattugiato • 75 g di **gruyère** grattugiato • 1 cucchiaino di **zucchero** • 2 spicchi d'**aglio** • 7 dl di **brodo vegetale** • crostini di **pane toscano** • **olio extravergine d'oliva** • **sale** • **pepe**

1 Sbucciate le cipolle, tagliatele a fettine molto sottili e fatele appassire **a fuoco dolcissimo** in un tegame con 1,2 dl circa di olio per 10 minuti. Spolverizzate lo zucchero, mescolate, unite il brodo caldo, gli spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati, regolate di sale e cuocete per circa 30 minuti a fuoco medio.

2 Fate tostare i crostini nel forno caldo. Mescolate i due formaggi grattugiati. Distribuite la zuppa nelle ciotole, **possibilmente di coccio**, unite i crostini tostati, spolverizzate la superficie con il formaggio e passate sotto il grill a 220°, fino a ottenere una bella doratura. Cospargete con una macinata di pepe e servite.

FOCACCIA VERSILIESE

Mescolate 250 g di farina e 150 g di farina di mais fine con 1 bustina di lievito in polvere. Salate, unite 2 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di rosmarino e salvia tagliuzzati, 1 spicchio d'aglio a fettine e 100 g di olive nere denocciolate. Impastate incorporando circa 1 bicchiere di acqua. Foderate una teglia di carta forno, ungetela d'olio, stendete l'impasto, cospargete con un pizzico di sale, un filo d'olio e infornate a 200° per 30 minuti. Servite la focaccia tiepida o a temperatura ambiente.

Torta di erbe

Facile ▸ Preparazione 30 minuti
▸ Cottura 80 minuti ▸ Calorie 430

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,2 kg di **bietole** • 2 **porri** • 300 g di **ricotta** • 60 g di **parmigiano reggiano** grattugiato • 4 **uova** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**
Per la sfoglia: 250 g di **farina** più quella per la lavorazione • 4 cucchiai di **olio extravergine d'oliva** più quello per la teglia • **sale**

1. Pulite le bietole, lavatele e sbollentatele per pochi secondi in abbondante acqua bollente salata. Scolatele, tritatele grossolanamente e **strizzatele molto bene**. Pulite i porri, lavateli, affettateli fini e fateli rosolare in un tegame con 4 cucchiaiate di olio.
2. Aggiungete le bietole, fatele insaporire con i porri mescolandole per pochi minuti, **fatele intiepidire**, incorporate la ricotta, le uova, il parmigiano e regolate di sale.
3. Impastate gli ingredienti della sfoglia con 1 dl di acqua e un pizzico di sale per ottenere un composto liscio. Stendetelo sul piano infarinato in 2 sfoglie **non troppo sottili**. Foderate il fondo e le pareti di una tortiera oliata con la prima sfoglia. Stendetevi il composto di bietole e coprite con la sfoglia rimasta sigillando bene i bordi della pasta.
4. **Bucherellate la superficie** con uno stecchino e infornate la torta a 180° per circa 1 ora. Servite la torta di erbe tiepida o a temperatura ambiente.

Arista di maiale all'aglio e finocchio

Facile ▸ Preparazione 20 minuti
▸ Cottura 120 minuti ▸ Calorie 390

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,5 kg di **arista di maiale** con gli ossi puliti • 1 spicchio d'**aglio** • 1 cucchiaio di **semi di finocchio** • 1 ciuffo di **finocchietto** • 1 **peperoncino piccante** • 1 kg di **patate** • **olio extravergine d'oliva** • **sale** • **pepe**

1. Sbucciate l'aglio, privatelo del germoglio e tritatelo con i semi di finocchio aggiungendo un pizzico di sale e pepe. Praticate tanti piccoli fori nella carne, con la punta di un coltellino, e distribuitevi il composto. Cospargete tutta la superficie dell'arista con sale e abbondante pepe e infornate a 170° per 1 ora. Durante la cottura, **bagnate spesso** l'arrosto con il suo fondo di cottura.
2. Preparate nel frattempo le patate: sbucciatele, lavatele, tagliatele a tocchetti e mettetele in una ciotola. Pulite il peperoncino, eliminate i semi, tagliatelo a fettine sottili e **mescolatelo alle patate** con un filo d'olio e una spolverizzata di finocchietto fresco.
3. Dopo la prima ora, aggiungete all'arrosto le patate, mescolatele al fondo, salatele e portatele a cottura con l'arista per un'altra ora. Sfornate e **fate riposare la carne** per una decina di minuti prima di servirla con le patate e il suo sughetto.

L'arista con gli ossi è molto scenografica: chiedete al macellaio di pulirli bene

Schiacciata alla fiorentina

▸ **Media** ▸ Preparazione 30 minuti
▸ Cottura 45 minuti ▸ Calorie 385

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di **farina** • 100 g di **zucchero semolato** • 100 g di **strutto** (o burro) • 1 **uovo** • 1/2 **arancia** non trattata • 10 g di **lievito di birra** fresco • 1,25 dl di **latte** • **zucchero a velo** • **cacao in polvere**

1 Sbriciolate il lievito di birra in una ciotola, unite 100 g di farina setacciata e il **latte tiepido** (non bollente). Mescolate per ottenere un composto omogeneo e fate lievitare per circa 1 ora, in luogo tiepido, finché avrà raddoppiato il volume.

2 Grattugiate finemente la scorza dell'arancia e spremete il succo. Mescolate in una ciotola l'uovo, lo zucchero e il succo d'arancia. Incorporate la farina rimasta, setacciata, aggiungete lo strutto, amalgamatelo al composto e unite la scorza. Infine, incorporate la pasta lievitata, **dopo averla sgonfiata**.

3 Lavorate a lungo ed energicamente l'impasto con le fruste elettriche: dovrà risultare **morbido ma elastico** e non appiccicoso. Versatelo in una teglia rettangolare (circa 18x4 cm) unta d'olio e fate lievitare finché avrà raddoppiato il volume.

4 Infornate la teglia a 190° e cuocete il dolce per 45 minuti circa controllando la cottura uno stecchino che, infilato al centro, deve **uscire pulito**. Se la superficie dovesse dorare troppo, copritela con un foglio di alluminio.

5 Fate raffreddare la torta, spolverizzatela generosamente di zucchero a velo e decoratela, se vi piace, con la sagoma del tipico **giglio fiorentino** spolverizzato di cacao in polvere.

TAVOLO, OROLOGIO E LAVAGNA NOVITÀ HOME, SEDIE DIALMA BROWN, PIATTI VIRGINIA CASA, ALZATA FERRO E TAGLIERE LA FABBRICA DEL VERDE, PIATTINI DECORATI LE STANZE DELLA MEMORIA

COSA BERE

I vini adatti

I **vini del Casentino** risentono della varietà colturale del territorio in provincia di Arezzo, dove si trova l'omonima vallata. Un insieme virtuoso e imprevedibile che trapela dal **Trebbiano nella sua versione frizzante naturale**, non solo l'ideale per cavarcela sulla multiforme ricchezza dei crostini, che vanno dalla lasciva sapidità del lardo fino alla radicale intensità dei fegatini, ma anche per condividere la tensione aromatica della torta di erbe e la fragranza rustica della focaccia versiliese. Un generoso **Chianti Classico senese**, precisamente di Castelnuovo Berardenga, si dedica alla densità della zuppa di cipolle, lasciandoci il piacere cremoso e filante dei formaggi. Con la medesima pazienza, il **rosso delle Boncie** ci permette di apprezzare gli aromi e i succhi scaturiti dalla fibra dell'arrosto. Infine, il dolce misurato della schiacciata toscana è accolto da un semisecco e persistente **Vin Santo della Rufina**.

Sandro Sangiorgi

IDEE DA BERE

A CURA DI MONICA PILOTTO

NON LA SOLITA bevanda

Diversamente tè

▸ **Dreher tè**, nuovo mix a base di birra (50%), infusione di tè e succo di limone (cluster 3 pezzi da 33 cl, € 2,69). ▸ **Beltè Bio**, il primo tè freddo bio in acqua minerale naturale, senza zuccheri o dolcificanti, senza calorie e glutine (50 cl, € 1). ▸ **Little Miracles**, una delle 5 miscele di tè energizzanti: rooibos bio, zenzero, agave e sambuco (33 cl, € 2,34). ▸ **SanThé Sant'Anna**, tra i 6 nuovi gusti benessere, questo al limone e zenzero (2 da 20 cl, € 1).

RUCHÈ VEGAN

Dalle dolci colline di Castagnole Monferrato nasce questo rosso leggermente tannico, caldo al palato e dal profumo intenso, aromatico, fruttato, con sentori di petali di rosa e violetta. Certificato DOCG Vegan, per produrlo non sono stati impiegati ingredienti di origine animale come l'albumina d'uovo, la caseina e la lisozima da uovo. (0,75 l, € 14).
www.montalbera.it

appuntamenti ed eventi da non perdere

▸ **Grapperie aperte**, il 2 ottobre in 29 distillerie di tutta Italia; organizzata dall'Istituto Nazionale Grappa per gli appassionati della nostra acquavite (foto).
www.istitutograppa.org

▸ **Il Birrificio di Pam Panorama** è il nuovo portale online dove trovare tutti i segreti e le curiosità sul mondo della birra.
https://birrificio.pampanorama.it

▸ **Slow Wine**, a Montecatini Terme, il 15 ottobre, la più grande degustazione di vino dell'anno: 500 cantine con oltre 1000 etichette.
www.slowfood.it

▸ **Gustus**, a Vicenza, dal 28 al 30 ottobre a Palazzo Valmarana Braga full immersion con oltre 100 etichette di vini dei Colli Berici.
http://gustus.stradavinicolliberici.it

IL drink

AMARO LUCANO

Nella versione Anniversario, l'antica ricetta di questo amaro conquista il palato per il perfetto equilibrio tra sapori amari e dolci. Prevede infatti la miscelazione di oltre 30 erbe, tra cui l'assenzio, il cardo e la genziana. Creato 122 anni fa dal Cav. Pasquale Vena, è perfetto servito liscio, con ghiaccio o mixato (70 cl, € 16,90).
www.amarolucano.it

AMARO LUCANO COBBLER

Il long drink dalle note amarognole

si prepara direttamente nel calice con queste dosi: ghiaccio tritato o a pezzi, 45 ml di Amaro Lucano, 100 ml di vino rosso, 25 ml di acqua tonica, 15 ml di sciroppo di zucchero. Servitelo guarnito con lamponi, un ciuffo di menta fresca e un nastro di scorza di limone o di arancia.

+ +   =

non il solito primo

funghi tesoro d'autunno

A CURA DI ALESSANDRO GNOCCHI, RICETTE DI LIVIA SALA, FOTO DI MAURIZIO LODI

Porcini, finferli, cardoncelli... Con il loro gusto inimitabile danno un tocco speciale a qualsiasi **formato di pasta**

Pasticcio di fusilli con salsiccia e finferli

▸ **Facile** ▸ Preparazione 30 minuti
▸ Cottura 35 minuti ▸ Calorie 785

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
360 g di **fusilli**
350 g di **finferli**
1 **scalogno**
1 ciuffo di **salvia**
1 rametto di **rosmarino**
160 g di **salsiccia**
50 g di **pomodori secchi sott'olio**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
40 g di **parmigiano reggiano grattugiato**
100 g di **emmentaler**
160 g di **crescenza**
30 g di **burro** + quello per la pirofila
olio extravergine d'oliva
sale, **pepe**

1 Pulite i funghi e tagliate a metà quelli più grandi. In una padella scaldate un filo di olio e soffriggetevi lo scalogno tritato con la salvia e il rosmarino; unite la salsiccia a pezzettini e fatela dorare. Sfumate con il vino.
2 Aggiungete i funghi e i pomodori secchi sgocciolati; cuocete per altri 7-8minuti, poi eliminate salvia e rosmarino, salate e pepate. Intanto, cuocete al dente la pasta, scolatela e rovesciatela nella padella con il condimento.
3 Aggiungete 3/4 del parmigiano, l'emmentaler a dadini e la crescenza a pezzetti, quindi trasferite in una pirofila imburrata. Cospargete la superficie con il parmigiano rimasto e il burro a fiocchetti, passate nel forno a 190° per 20 minuti e servite.

Paglia e fieno con porcini al gorgonzola

▸ **Facile** ▸ Preparazione 30 minuti
▸ Cottura 20 minuti ▸ Calorie 630

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di **tagliatelle paglia e fieno** fresche
300 g di **porcini freschi**
1/2 spicchio di **aglio**
10 g di **burro**
100 ml di **latte**
150 g di **gorgonzola**
30 g di **parmigiano grattugiato**
25 g di **gherigli di noci**
1 cucchiaio di **prezzemolo** tritato
olio extravergine d'oliva
sale, **pepe**

1 Pulite i funghi e tagliateli a fettine. In una padella, scaldate un filo di olio con l'aglio sbucciato e rosolatevi i funghi; salate, pepate e profumate con il prezzemolo tritato.
2 In un padellino, sciogliete il burro con il gorgonzola e il latte. Coprite una placca con carta da forno e distribuitevi il parmigiano e le noci tritate, formando un disco sottile; infornate sotto il grill per 2 minuti e toglietе appena il formaggio sarà sciolto.
3 Intanto cuocete al dente la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela e rovesciatela nella padella con i funghi, condite con la crema di gorgonzola e pepate a piacere. Distribuite la pasta nei piatti singoli, completate con la cialda di parmigiano croccante spezzettata in superficie e servite.

pulizia perfetta

Per pulire i funghi, agite con un coltellino o una spazzolina alla base dei gambi eliminando i residui di terra. Poi, con carta da cucina bagnata strofinate bene e delicatamente i gambi e i cappelli.

Lasagne con cardoncelli, erbette e noci

▸ **Facile** ▸ Prep. 30 minuti
▸ Cottura 35 minuti ▸ Calorie 550

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di **lasagne fresche all'uovo**
1 spicchio di **aglio**
60 g di **burro** + quello per la pirofila
500 ml di **latte**
25 g di **farina**
500 g di **cardoncelli**
250 g di **erbette**
1 mazzetto di **timo** e 1 di **rosmarino**
40 g di **gherigli di noci**
50 g di **parmigiano reggiano grattugiato**
olio extravergine d'oliva, **sale**, **pepe**

1 Strofinate una casseruola con 1/2 spicchio d'aglio sbucciato e scioglietevi 50 g di burro: unite la farina, lasciatela tostare per qualche istante e poi unite il latte caldo poco per volta; salate, pepate e cuocete la besciamella per 5 minuti a fiamma dolcissima, finché sarà addensata.

2 Pulite i cardoncelli, affettateli e rosolateli in una padella con un filo d'olio, l'aglio rimasto e il rosmarino; salate e togliete dal fuoco quando i funghi saranno teneri e coloriti. Scottate le erbette per pochi secondi in acqua bollente salata; scolatele e fatele raffreddare in acqua e ghiaccio.

3 Imburrate una pirofila e velate il fondo con poca besciamella. Adagiatevi uno strato di pasta, poi proseguite ancora con poca besciamella, erbette, funghi, qualche gheriglio tritato, un pizzico di foglioline di timo ed una manciatina di parmigiano.

4 Proseguite formando altri strati nello stesso modo fino a esaurire gli ingredienti, terminando con pasta, besciamella, pepe, qualche fettina di cardoncello e parmigiano. Distribuite sulla superficie il burro rimasto a fiocchetti, cospargete con il parmigiano rimasto, passate nel forno a 190° per 20-25 minuti e servite.

Trenette ai funghi con crema di zucca e pinoli

▸ **Facile** ▸ Preparazione 30 minuti
▸ Cottura 25 minuti ▸ Calorie 420

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
360 g di **trenette**
1 **scalogno**
250 g di **zucca già pulita**
400 g di **funghi misti** (**porcini**, **finferli**, **pioppini**)
1 spicchio di **aglio**
40 g di **pinoli**
2-3 rametti di **maggiorana**
olio extravergine d'oliva
sale, **pepe**

1 Sbucciate lo scalogno e tritatelo; fatelo appassire in una padella con poco olio e unite la zucca a pezzetti; salate, bagnate con un mestolino di acqua e cuocete a recipiente coperto finché la zucca sarà morbida. Pulite i funghi e affettate i più grandi; rosolateli in una padella con olio e l'aglio sbucciato. Salate, pepate e togliete l'aglio.

2 Cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata. Frullate la zucca, unendo un po' di acqua di cottura della pasta. Tostate i pinoli in un pentolino antiaderente senza aggiungere grassi.

3 Scolate la pasta, rovesciatela nella padella con i funghi e condite con la crema di zucca; mescolate, profumate con qualche fogliolina di maggiorana, completate con i pinoli tritati grossolanamente e servite.

piatto forte

patate ricco secondo

A CURA DI SILVIA TATOZZI, RICETTE DI DANIELA MALAVASI, FOTO DI MAURIZIO LODI

Trasformiste per natura, arricchite da ingredienti sfiziosi diventano dei piatti unici da accompagnare a contorni di verdure ad hoc

Tortino con salsiccia, porri e fontina

▸ Fcile ▸ Prep. 30 min. + riposo
▸ Cottura 1 ora ▸ Calorie 600

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di **patate** • 4 **porri** • 3 **uova** • 200 g di **fontina valdostana** • 150 g di **salsiccia** • 2 cucchiai di **parmigiano reggiano grattugiato** • 50 g di **panna** • **pangrattato** • 2 foglie di **alloro** • **burro** • **olio extravergine d'oliva** • **sale, pepe**

1 Lavate le patate, lessatele per 30 minuti circa, fatele intiepidire, sbucciatele e affettatele allo spessore di 5 mm circa. Pulite i porri, eliminate le foglie esterne più dure, lavateli e affettateli. Spellate la salsiccia e sbriciolatela molto grossolanamente. Scaldate un filo d'olio nella padella, unite i porri e fateli rosolare per 10 minuti con l'alloro e la salsiccia mescolando spesso.

2 Imburrate bene una tortiera a cerniera da 10 cm di altezza e 20 cm di diametro. Cospargete il fondo e le pareti con il pangrattato e scuotetela per eliminare quello in eccesso. Sistemate a strati le patate a fette alternandole con i porri, la salsiccia e la fontina affettata fine.

3 Sbattete le uova con la panna, il parmigiano e una macinata di pepe; versate il composto sulla preparazione e trasferite il tortino in forno a 200° per 20 minuti circa. Fate riposare il tortino 10 minuti prima di sformarlo e servitelo caldo.

Sauté di scarola e cipolle alla pancetta

PER 4 PERSONE, CALORIE 135

Sbucciate **4 cipolle rosse**, tagliatele a spicchi e fatele rosolare a fuoco dolce nella padella antiaderente con **3 cucchiai di olio extravergine d'oliva**, 1 rametto di **rosmarino** e un filo di acqua per 10 minuti circa. Unite **60 g di pancetta dolce** tagliata a tocchetti e fatela rosolare per qualche minuto a fuoco vivace. Aggiungete le foglie di **½ cespo di scarola** e, sempre mescolando, fatele rosolare per 2-3 minuti. Regolate di **sale**, completate con una generosa macinata di **pepe** e servite subito.

Sautè d'indivia belga con olive e acciughe

PER 4 PERSONE, CALORIE 155

Pulite **2 cespi d' indivia belga**, lavatela, tagliatela nel senso della lunghezza e fatela rosolare a fuoco vivace nella padella con **4 cucchiai di olio extravergine d'oliva**. Aggiungete **4 filetti di acciuga** sott'olio sgocciolati, 40 g **olive taggiasche denocciolate**, 1 cucchiaio di **origano secco** e una macinata di **pepe.** Regolate di sale e fate insaporire per 5 minuti. Tritate nel mixer la mollica di **4 fette di pancarrè** private della crosta con 1/2 spicchio d'**aglio** e fatela tostare in un padellino unto di olio. Spolverizzate il pane tostato sul sauté d'indivia e servite.

Rotolo con provola e mortadella

▸ Media ▸ Prep. 30 min. + riposo
▸ Cottura 1 ora e 10 min. ▸ Cal. 525

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g di **patate a pasta bianca** • 120 g di **mortadella ai pistacchi** affettata un po' spessa • 150 g di **provola dolce** • 70 g di **grana padano grattugiato** • 1 **uovo** • **erba cipollina** • **burro** • **sale**, **pepe**

1 Lavate le patate, lessatele per circa 40 minuti, sbucciatele e passatele subito allo schiacciapatate. Aggiungete al composto 50 g di burro, il grana padano, sale e pepe e impastate bene. Lasciate raffreddare, poi incorporate l'uovo e mescolate fino a ottenere un composto compatto e omogeneo.

2 Stendete il composto di patate su un foglio di carta forno bagnata e strizzata, cospargetelo con qualche stelo di erba cipollina tagliuzzata fine, copritelo con la provola affettata e poi con la mortadella a listarelle, lasciando il bordo libero.

3 Arrotolate la preparazione avvolgendola nella carta da forno e sigillate bene le estremità del cartoccio. Trasferite il rotolo in frigo a rassodareper almeno 3-4 ore (potete prepararlo anche il giorno prima). Infornate il rotolo a 220° per circa 30 minuti e fatelo intiepidire prima di eliminare la carta forno. Completate con una spolverizzata di erba cipollina e servitelo tiepido o freddo, tagliato a fette spesse.

Polenta di patate al taleggio e cipolle

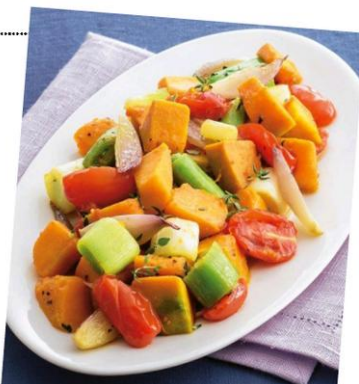
▸ **Facile** ▸ Prep. 30 min.
▸ Cottura 2 ore ▸ Calorie 970

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,5 kg di **patate** • 100 g di **farina 00** • 100 g di **farina di mais** macinata fine • 4 **cipolle** • 1 rametto di **salvia** • 300 g di **taleggio** morbido • 100 g di **parmigiano reggiano grattugiato** • **burro** • **sale, pepe**

1 Lavate le patate, lessatele per 40 minuti circa, sbucciatele e passatele subito allo schiacciapatate fino a ottenere un composto omogeneo. Sbucciate le cipolle, affettatele e fatele rosolare a fuoco dolce per 15 minuti circa in un tegame con 40 g di burro e le foglie di salvia. Regolate di sale e pepate.
2 Portare a ebollizione 1 litro abbondante di acqua, incorporate le patate passate, aggiungete a pioggia le due farine setacciate, unite 50 g di burro e fate cuocere come una normale polenta, continuando a mescolare e aggiungendo un mestolino di acqua bollente se il composto tendesse ad asciugarsi troppo.
3 Togliete la polenta dal fuoco non appena inizierà a staccarsi dalle pareti della casseruola, incorporate le cipolle rosolate con la salvia e il burro e poi servitela bollente, a strati, alternandola con il taleggio a tocchetti, qualche fiocchetto di burro e una spolverizzata di parmigiano grattugiato.

Ratatouille di zucca, porri e pomodori

PER 4 PERSONE, CALORIE 205

Tagliate a tocchetti 400 g di **polpa di zucca** e fateli saltare in padella con 4 cucchiai di **olio extravergine di oliva**, 2 **porri** puliti e tagliati a tocchetti, 4 **scalogni** sbucciati e tagliati a spicchietti, una spolverizzata di **timo**, **sale** e **pepe.** Bagnate gli ortaggi con un mestolino di **brodo vegetale** bollente e proseguite la cottura a fuoco dolce per 20 minuti circa. Verso la fine della cottura unite 200 g piccoli **pomodori San Marzano**, divisi a metà e fateli leggermente appassire con gli altri ortaggi. Regolate di **sale**, fate riposare qualche minuto e servite.

REGALI PER LA CASA

A CURA DI MONICA PILOTTO

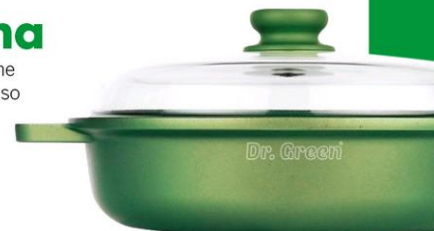
Quanto pesa?

Strumento fondamentale in cucina, la bilancia serve non solo per riprodurre le prelibatezze proposte da Cucina Moderna, ma anche per seguire una dieta equilibrata. Questa color rame ha linee vintage ed è precisa al grammo fino a 2 kg - CoinCasa, da € 39,90

La temperatura del vino

Servire il vino alla giusta temperatura non è più un segreto, grazie al termometro facilissimo da usare: posizionatelo attorno alla bottiglia e i gradi centigradi appariranno, colorati di verde, in pochi secondi. Per spumanti 4-6°, vini bianchi secchi e giovani 6-8°, vini rossi fruttati 12-14°. **- Tescoma, € 7,40**

PASSIONE cucina

Piatti sani e leggeri con il tegame Dr. Green in alluminio pressofuso ad alto spessore (7 mm), con antiaderente a base d'acqua inerte e inorganigo. Anche per piani a induzione **- Risolì, diametro cm 28, € 116**

GREMBIULI DA CHEF

Per chi ha sempre le mani in pasta, per chi non riesce a stare lontano dai fornelli, ma anche per chi è alle prime armi in cucina, il grembiule è sempre un elemento essenziale **- Fraizzoli, a partire da € 15,00**

conservazione naturale

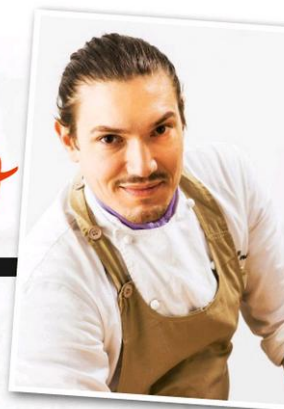
Fine estate: sono tanti gli alimenti da conservare per le stagioni fredde. Per questo c'è il pratico essiccatore Food Dryer che disidrata frutta, verdura, funghi, erbe aromatiche, pesce, lasciando inalterati vitamine, sali minerali ed enzimi **- Princess, € 67,90**

ETICHETTE illustrate

Marmellate, confetture, frutta sciroppata, pelati, passate... tutti da conservare in barattoli contrassegnati da relative etichette. Oltre agli ingredienti utilizzati è utile riportare la data del confezionamento **- Tassotti, 6 pezzi € 4,00**

in cucina con Alessio

A CURA DI PAOLA MANCUSO, FOTO DI MAURIZIO LODI

Ricette semplici, ma sorprendenti, con un tocco spettacolare

ALESSIO ALGHERINI

Di origini umbre, ha lavorato con grandi nomi, come Sergio Mei del Four Seasons di Milano. Ha partecipato come coach al talent show The Chef - scelgo e creo in cucina, su La 5. Attualmente è chef all'Antica Trattoria Monluè di Milano.

I PORCINI DI QUESTA RICETTA SONO STATI FORNITI DA MASSIMILIANO ALBUZZA, FRUTTA SÌ - MILANO.

Hamburger con teste di porcino e fontina

Facile ▸ Preparazione 30 minuti ▸ Cottura 1 ora e 10 minuti ▸ Calorie 525

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 **porcini** con la testa grande
480 g di **polpa di manzo tritata**
1 **cipollotto** piccolo (facoltativo)
1 ciuffo di **prezzemolo**,
1 mazzetto di **timo**
2 spicchi d'**aglio**
8 fettine di **fontina**
250 g di **farina gialla di Storo per polenta**
50 g di **burro**
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

1. Versate in un pentolino 1 l scarso d'acqua e portatela a ebollizione; versatevi a pioggia la farina di mais, mescolando con una frusta, e cuocete per circa 40 minuti. Nel frattempo, pulite i porcini con carta da cucina inumidita (o una spugnetta nuova), privateli dei gambi e tagliate le teste a metà, in senso orizzontale, in modo da creare 4 dischi e 4 cupole. Metteteli su una placca e conditeli con un filo d'olio, sale e pepe. Raschiate i gambi con un pelapatate, riduceteli a cubettini, fateli insaporire in una padella con un filo d'olio e 1 spicchio d'aglio in camicia per 2-3 minuti, salate, toglieteli dal fuoco e fateli raffreddare.
2. Mettete la carne tritata in una ciotola e unitevi i gambi di porcino saltati e freddi (circa 4 cucchiai abbondanti), il cipollotto pulito e tritato (se lo usate), un pizzico di timo e un po' di prezzemolo tritato. Mescolate bene e formate gli hamburger utilizzando un coppapasta rotondo di 8 cm di diametro (o altra misura, un po' più piccola della dimensione delle teste dei porcini) e schiacciando l'impasto con il dorso di un cucchiaio.
3. Scaldate bene una griglia, ungetela leggermente d'olio e cuocetevi le fette di porcino su entrambi i lati a fiamma alta; quindi levatele e tenetele da parte; pulite la griglia e cuocetevi anche gli hamburger preparati.
4. Mantecate la polenta ormai cotta con il burro, salate e profumatela con un pizzico di timo. Preparate l'olio al prezzemolo: scaldate in un pentolino 30-40 g di olio con l'aglio rimasto in camicia; togliete dal fuoco, lasciate raffreddare, poi aggiungete il resto del prezzemolo e del timo tritati.
5. Componete gli hamburger: sistemate sulla placca, ben distanziate, le 4 fette di porcino, sovrapponetevi gli hamburger, poi 2 fettine di formaggio e per ultime le cupole delle teste dei porcini. Cuocete nel forno già caldo a 180° per 2 minuti, giusto il tempo di far fondere il formaggio. Cospargete con l'olio al prezzemolo preparato e accompagnate con la polenta.

1

2

3

Trucchi & segreti
Per cuocere i porcini, ungete la griglia con poco olio e passatevi un foglio di carta da cucina: in questo modo i funghi non si attaccheranno.

4

5

FARINA DI MAIS
Detta anche farina gialla o per polenta, esiste in varie tipologie e gradi di macinatura. Le più diffuse sono il fioretto (a grana fine) e la bramata (a grana grossa). La migliore è quella di mais macinata a pietra da mulini artigianali. Come quella che abbiamo utilizzato per questa ricetta: la farina gialla di Storo, ricavata da una varietà di granturco tradizionale, di colore rossastro, coltivato nella Valle delle Chiese, in Trentino. Se ne ricava una polenta di sapore corposo e genuino.

PORCINI
Crescono nei boschi in questo periodo, tra la fine dell'estate e l'autunno, sia in pianura (sotto querce e castagni), sia in montagna (sotto faggi e abeti). Quelli nazionali sono di alta qualità, ma molti di quelli in commercio arrivano dall'Europa dell'Est. Sull'etichetta non è obbligatorio indicarne la provenienza, ma sono sempre sottoposti a controlli obbligatori. All'acquisto verificate che siano sani, sodi e un po' umidi. Vanno lavorati in tempi brevi, per non far loro perdere profumo e gusto.

Brûlée e catalana *a sorpresa*

A CURA DI ROBERTA FONTANA, RICETTE DI GIOVANNA RUO BERCHERA, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

Sotto la superficie, caramellata e croccante, si nascondono creme vellutate: delizie al cucchiaio arricchite da cioccolato, agrumi, frutta secca, basi soffici o fragranti

1

2

3

STAMPI MEDAGLIANI, PIATTI IKEA, TOVAGLIOLI EMPORIO TESSILE

Brûlée bicolore

▸ **Facile** ▸ Preparazione 40 minuti
▸ Cottura 30 minuti ▸ Calorie 360

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
Per la crema al cioccolato: 1,5 dl di **latte** • 1,5 dl di **panna fresca** • 50 g di **zucchero** • 15 g di **amido di mais** o **fecola di patate** • 2 **tuorli** • 80 g di **cioccolato fondente** 70% di cacao
Per la crema all'arancia : 2,2 dl di **latte** • 1,5 dl di **panna fresca** • 6 **tuorli** • 80 g di **zucchero semolato** fine • 1 **arancia** non trattata • 18 g di **amido di mais** o **fecola di patate**
Per il caramello: 60 g di **zucchero semolato** fine • 2 cucchiai di **zucchero di canna**

1 Per la crema al cioccolato, sbattete i tuorli con lo zucchero fino a renderli chiari e spumosi poi incorporate l'amido o la fecola. Portate a bollore il latte con la panna poi versateli a filo sui tuorli sbattuti mescolando con una frusta. Versate il tutto nella pentola e fate addensare la crema mescolando continuamente a fuoco moderato. Al primo cenno di bollore, ritirate dalla fiamma e incorporate immediatamente il cioccolato fondente tritato. Fate **intiepidire su acqua e ghiaccio** mescolando di tanto in tanto per evitare che si formi la pellicina. Distribuite la crema in 8 cocottine, possibilmente in vetro da forno.

2 Per la crema all'arancia, portate a bollore il latte con la panna e la scorza dell'arancia. Sbattete a spuma i tuorli con lo zucchero, unite l'amido o la fecola e versate il mix di latte e panna, filtrato, mescolando con la frusta. Trasferite nella pentola e fate addensare a fuoco basso. Spegnete al primo bollore, fate intiepidire su acqua e ghiaccio, poi distribuite la crema su quella al cioccolato. Passate in frigo 2 ore.

3 Per caramellare, spolverizzate la superficie della crema (se si fosse formata una pellicina, inumiditela con un pennello bagnato d'acqua) con lo zucchero semolato **leggermente frullato** con lo zucchero di canna. Fate caramellare utilizzando l'apposito cannello o sotto al grill del forno.

1

2

Catalana all'uvetta

▸ **Facile** ▸ Prep. 30 minuti + riposo
▸ Cottura 50 minuti ▸ Calorie 625

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g di **panna fresca** • 4 **tuorli** • 6 **biscotti savoiardi** • 70 g di **zucchero semolato** • 1/2 **limone** • 60 g di **uvetta di Corinto** • 1 dl di **vino Malaga** o **Marsala** • 120 g di **zucchero di canna** • 20 g di **mandorle a scaglie**

1 Lavate l'uvetta, mettetela **in una ciotola con il vino** e fate riposare 15 minuti. Coprite il fondo di 4 cocotte con i savoiardi, dividetevi l'uvetta e irrorate con il suo vino.

2 Preparate la crema. Montate i tuorli con lo zucchero semolato. Portate a bollore la panna con la scorza del limone. Lasciate riposare qualche istante poi versate sui tuorli sbattuti. Trasferite negli stampini preparati e cuocete **a bagnomaria**, in forno a 160°, per 30-40 minuti, finché la crema è rappresa. Togliete dal forno, lasciate raffreddare nell'acqua, poi tenete in frigo 2 ore. Se si fosse formata una leggera pellicina, inumidite leggermente la superficie della crema, con un pennello bagnato d'acqua. Cospargete con alcune scaglie di mandorle poi copritele con lo zucchero di canna. Fate caramellare sotto il grill o con l'apposito cannello.

LE TECNICHE PER CARAMELLARE

La crème brûlée francese di panna e tuorli è cotta a bagnomaria in forno. La catalana a base di latte, panna, tuorli e amido si addensa sul fuoco. Entrambe si caramellano con un tipico ferro arroventato, con il cannello (nella foto, il caramellatore linea Delicia Tescoma, 28,90 euro) o sotto il grill: in questo caso, mettete le cocotte sul ripiano più alto, su una teglia capovolta perché stiano a 1 cm di distanza dalle resistenze, così lo zucchero cuoce velocemente senza che la crema arrivi a bollore risultando poi bucherellata.

In guscio di pasta speziata con pere

▸ **Media** ▸ Prep. 45 minuti + riposo
▸ Cottura 85 minuti ▸ Calorie 690

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
Per i gusci di pasta: 300 g di **farina** più quella per infarinare • 150 g di **burro** • 2 cucchiai di **zucchero** • 4 cucchiai di **Marsala** • **chiodi di garofano in polvere** • **cannella in polvere** • **sale**
Per la farcitura: 2 **pere Kaiser** • 1/2 bicchiere di **vino** • 2 cucchiai di succo di **limone** • 600 g di **panna fresca** • 7 **tuorli** (circa 170 g) • 100 g di **zucchero semolato fine** • 1/2 baccello di **vaniglia** • 10 cucchiai di **zucchero di canna**

1 Preparate la pasta. Tagliate il burro ammorbidito a pezzetti sulla **farina a fontana** e amalgamate con le dita. Unite lo zucchero, poco sale, il Marsala, una presa di spezie e qualche cucchiaio di acqua e impastate velocemente per ottenere un impasto consistente. Formate un panetto appiattito e tenetelo 1/2 ora in frigo avvolto in pellicola.

2 Stendete la pasta sottile e rivestite 8 **stampi da crostatina antiaderenti da 8 cm** circa, coprite con carta da forno e una manciatina di sale grosso e infornate 20-30 minuti a 180°. Fate raffreddare. Sbucciate le pere, pulitele e tagliatele a spicchi. Cuocetele in una padella con il vino, 100 ml d'acqua, il succo di limone e 2 cucchiai di zucchero di canna.

3 Per la crema, sbattete i tuorli con lo zucchero semolato. Portate quasi a bollore la panna con il baccello di vaniglia, filtratela (asciugate e conservate il baccello per altri usi) e versatela a filo sui tuorli. Coprite i gusci di pasta con le fettine di pere, ben scolate, e versatevi la crema. Mettete a cuocere in forno a 150° per 30-40 minuti finché la crema sarà addensata ma ancora **tremula al centro**. Fate raffreddare, poi passate in frigo per almeno 1 ora. Spolverizzate la superficie con lo zucchero di canna rimasto e fate caramellare utilizzando l'apposito cannello, facendo attenzione a non bruciare i bordi della pasta.

luoghi golosi

Regale Caserta

Magnifica e maestosa, la Reggia progettata da Luigi Vanvitelli è persino più grande di quella di Versailles. Ma compete alla pari con un altro primato locale, il formaggio più amato del mondo

A CURA DI D. FALSITTA, TESTI DI E. SARAVALLE, RICETTE DI G. RUO BERCHERA, FOTO DEL MENU DI S. FEDRIZZI

Dici Caserta e pensi subito (e a ragione) alla sua Reggia. Che è un edificio delle Meraviglie, come aveva chiesto di realizzare il re di Napoli Carlo III di Borbone a Luigi Vanvitelli. Il grande architetto obbedì progettando una dimora reale capace di competere, per bellezza e ricchezza, con Versailles: un palazzo da Guinness dei primati con i suoi 45 mila metri quadrati di superficie, i cinque piani di altezza, le 34 scalinate, le 12 mila stanze. E che decorazioni! Un continuo susseguirsi di stucchi, bassorilievi, affreschi (imperdibili quelli della Biblioteca Palatina che riproducono i segni zodiacali e le costellazioni), sculture, pavimenti a intarsio, come quelli delle Sale di Astrea, di Marte e del Trono. Ma le meraviglie continuano all'esterno: il parco della Reggia è un tipico esempio di giardino all'italiana con un mix inesauribile di prati, aiuole e, soprattutto, giochi d'acqua. Lungo il viale principale, infatti, si susseguono vasche e fontane, ornate da grandi gruppi di statue: l'effetto scenografico è assicurato e raggiunge il suo top nell'ultima fontana, la grande vasca di Diana e Atteone alimentata da una gigantesca cascata di quasi cento metri. »

GLI INDIRIZZI
dove dormire

CAS'E
A pochi minuti dalla Reggia, un hotel con sei camere dedicate ai grandi fotografi: da Cartier Bresson a Man Ray a Robert Doisneau. Via S. Maielli 5, Caserta, www.casecharming house.com

HOTEL VANVITELLI
Tutto all'insegna dello sfarzo vanvitelliano, sorge proprio di fronte alla Reggia. A completare l'opera, una piscina ben nascosta nel giardino. Viale Carlo III, Caserta, grandhotelvanvitelli.it

L'ANTICO CORTILE
A soli 200 metri dai giardini della Reggia, è ricavato negli spazi di un palazzo dell'800. Camere affacciate su cortile e giardino. Via Tanucci 53, Caserta, www.lanticocortile.it

A CORTE
B&B ricavato in una casa rurale. Posizione ideale< per esplorare San Leucio, l'Eremo di San Vitaliano, il borgo di Casertavecchia. Via A. De Franchis, Casola di Caserta (Ce), www.acorte.it

REALY EASY STAR (2)

prendi nota

LE SCIENZE SONO A CORTE

Si chiama «Il cielo in una stanza» ed è un nutrito programma di osservazioni scientifiche proposto dall'associazione Arma Aeronautica "Provideo non Invideo" negli spazi sontuosi della Reggia. Prevede tour guidati del palazzo (alla ricerca di rappresentazioni astronomiche, geografiche e naturalistiche), osservazioni del cielo stellato, i replay di celebri esperimenti scientifici e la mappatura dei gruppi marmorei con l'obiettivo di riportarle su Google Eearth. Il tutto gratuito. Ottobre, in particolare, è il mese di "E pur si muove": dopo più di 150 anni verrà riproposto nella Reggia Borbonica l'esperimento del pendolo di Foucault che dimostrò l'esistenza della rotazione terrestre. Per le date precise: tel. 0823.448184-277380.

Veduta del Palazzo Reale di Caserta e dei suoi magnifici giardini che si estendono per 3 km di lunghezza e 120 ettari di superficie. A lato, lo scalone d'onore che collega il piano inferiore agli appartamenti reali. Il monumento venne fatto costruire nel Settecento da Carlo di Borbone quale centro ideale del regno di Napoli destinato a rivaleggiare con la reggia di Versailles. Sotto, uno scorcio del borgo di Casertavecchia.

EPTC.IT

Pettole e fagioli alla casertana

Nella ricetta originaria non ci sono uova, ma se si aggiungono le pettole tengono meglio la cottura (uno per 500 g di farina)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE - CAL. 630/PERS.
250 g di **farina** 00 • 100 g di **semola** rimacinata di grano duro (più quella per infarinare) • 200 g di **fagioli cannellini secchi** • 300 g di **pomodori** pelati • 1 **cipolla** medio piccola • 60 g di **guanciale** • 1 pizzico di **origano** tritato • 1 pizzico di **peperoncino** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**

1. Fate ammollare i fagioli per una notte. Il giorno dopo lessateli per circa 75 minuti partendo da acqua fredda. Appena inizieranno a essere teneri salate e spegnete. Sbucciate la cipolla e tritatela; tritate anche il guanciale e fate rosolare il tutto in un tegame con un filo d'olio facendo attenzione a non fare colorire la cipolla. Unite quindi i pelati passati al passaverdura e i fagioli scolati e cuocete a fuoco dolce per una ventina di minuti. Verso la fine della cottura regolate di sale, unite il peperoncino e aromatizzate con l'origano.
2. Impastate le due farine con circa 1,5-1,8 dl di acqua fredda fino a ottenere una pasta liscia e setosa come quella delle tagliatelle. Avvolgetela nella pellicola, fatela riposare mezz'ora e poi stendetela sulla spianatoia infarinata a uno spessore di circa 2 mm. Ritagliate quindi delle strisce larghe 1,5-2 cm e lunghe una decina di cm. Infarinatele bene.
3. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata in ebollizione, scolatela dopo pochi minuti dalla ripresa del bollore e conditela con il sugo di fagioli preparato e un filo d'olio a crudo.

compra qui

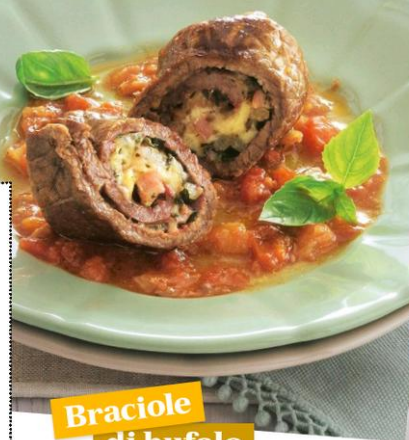
IL MANICARETTO
Indirizzo top per la pasta fresca, ripiena e non. Via Antonello di Caserta 8, Caserta

MUNGIGUERRA
Pasticceria famosa per il dolce simbolo della città: la Polacca, una pasta brioche ripiena di crema e amarene (foto). Via G.M. Bosco 94, Caserta

MARTUCCI
Pasticceria aperta da mattina a sera inoltrata. Da provare il Rocco babà ricoperto di cioccolato Via Roma 7, Caserta

ENOTECA IL TORCHIO
È il tempio casertano del bere bene. Accanto a vini, birre e distillati, selezioni di salumi, conserve e confetture. Via G. Fusco 18, Caserta

CASEIFICIO BELLOPEDE&GOLINO
Una delle più importanti aziende produttrici di mozzarella di bufala campana DOP. Strada Provinciale 335, Km 27,500 Marcianise

AZIENDA MONTE DELLA TORRE
Una mezz'ora d'auto dalla Reggia per trovare il migliore Extravergine biologico a livello mondiale. S.S. Appia Km 184,5, Francolise (Ce)

Braciole di bufalo

Ideali da preparare con questo tipo di carne saporita ma priva di grasso. Il fondo di cottura viene usato per condire la pasta

INGR. PER 4 PERS. - CAL. 520/PERS.
4 fette di **carne bufalina** per braciole, di 150-200 g ciascuna • 400 g di **pomodori** pelati • 80 g di **formaggio di bufala** stagionato o caciocavallo • 60 g di **guanciale** • 1 mazzetto di **prezzemolo** • 3 spicchi d'**aglio** • 1 **cipolla** • 1 bicchiere di **vino rosso** • 1 piccolo **peperoncino** • 3 bicchieri di **brodo vegetale** • 7-8 foglie di **basilico** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**, **pepe** in grani

1 Sbucciate gli spicchi d'aglio e tritatene 2 insieme al guanciale e al prezzemolo. A parte tritate lo spicchio d'aglio rimasto e la cipolla. Battete le fette di carne con il batticarne bagnato in modo da appiattirle meglio e distribuitevi sopra alcune scaglie di formaggio e il trito con il guanciale. Formate 4 involtini e fissateli con due stecchini.
2 Fate rosolare le braciole in una padella con 4-5 cucchiai d'olio. Appena saranno dorate da entrambi i lati, unite il trito d'aglio e cipolla, lasciate insaporire un poco e sfumate con il vino. Regolate di sale e pepe.
3 Passate i pelati al passaverdura e uniteli alle braciole rosolate. Aggiungete il peperoncino tritato, mettete il coperchio e cuocete a fuoco dolce per quasi 2 ore, versando del brodo quando il pomodoro risulterà consumato. A cottura quasi ultimata unite il basilico tritato.

Cianfotta campana

La cianfotta è una sorta di ratatouille in cui le varie verdure vengono fritte separatamente e poi riunite. Talvolta la cipolla è sostituita dall'aglio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE - CAL. 410/PERS.
1 **peperone rosso** • 250 g di **melanzana** • 1 **zucchina** media • 2 **patate** medie • 2 **pomodori** da sugo • 1 **cipolla** media • 1 ciuffo di **basilico** • 1 pizzico di **origano** • 2 bicchieri di **olio extravergine d'oliva** • **sale**

1 Tagliate il peperone a rettangolini, la melanzana a cubetti e la zucchina a bastoncini. Fate scaldare l'olio in un piccolo tegame e friggetevi prima la zucchina, poi i peperoni e poi i cubetti di melanzana senza farli colorire (circa 3' per verdura), scolandoli ogni volta con la schiumarola su carta assorbente. Salate.
2 In un tegame più grande con 2 cucchiai dell'olio usato per friggere, fate appassire la cipolla affettata, aggiungete i pomodori a cubetti piccolissimi e fateli insaporire poi unite le patate tagliate a spicchi, qualche cucchiaio d'acqua e un pizzico di sale. Cuocete con coperchio per circa 15', finché le patate cominciano a essere tenere.
3 Aggiungete le verdure fritte tenute da parte, origano, basilico e cuocete ancora 5' per amalgamare bene tutto.

LIBRI DA GUSTARE

Caserta e il suo territorio Sei itinerari che si spingono da Caserta al Matese, dall'Agro aversano a Roccamonfina. (Touring Club, 18 €)

Caserta e Napoli in cucina. A tavola con la tradizione Le migliori, e più tipiche, ricette delle due capitali borboniche, tra terra e mare. (A. D'Onofrio, Editore Spring, 16 €)

Crostata di mele annurche

È la qualità di mele coltivata in Campania fin dall'antichità con polpa croccante e un gusto appena acidulo

INGR. PER 4 PERS. - CAL. 580/PERS.
per la pasta: 300 g di **farina** • 70 g di **strutto** • 70 g di **burro** • 150 g di **zucchero** • 1 **uovo** e 1 **tuorlo** • 1/2 cucchiaino di **lievito** vanigliato • 1/2 **limone** non trattato • un pizzico di **sale**
per la farcia: 800 g di **mele annurche** • 2,5 dl di **latte** • 1 **uovo** e 2 **tuorli** • 90 g di **zucchero** • 80 g di **mandorle** pelate • 40 g di **farina** • **burro** • 1 **limone**

1 Mescolate la farina, il lievito, lo zucchero, la scorza grattugiata del 1/2 limone e il sale. Unite il burro morbido, lo strutto e le uova e impastate velocemente. Appena il panetto sta insieme avvolgetelo nella pellicola e trasferitelo in frigo per 30'.
2 Sbattete a spuma le uova per la farcia con 60 g di zucchero, unite la farina e le mandorle frullate, versate il latte bollente a filo e fate addensare su fiamma bassa mescolando, senza bollire. Ritirate la crema dalla fiamma e incorporate 40 g di burro. Tagliate le mele sbucciate a spicchi, irrorandole con il succo di limone.
3 Stendete la pasta a 5 mm e rivestitevi una tortiera da 28 cm imburrata e infarinata rialzando i bordi di 2 dita; bucherellatela e stendete la crema. Disponete le mele a raggiera, spolverizzate con lo zucchero rimasto e infornate a 175° per 50'. Servite fredda.

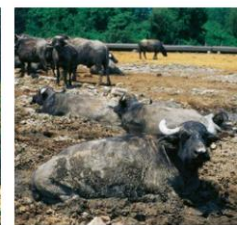
GLI INDIRIZZI
dove mangiare

ANTICA HOSTARIA MASSA
In un palazzo dell'800 si gusta la cucina ispirata alla tradizione regionale, legata al territorio e ai suoi piatti tipici. Via G. Mazzini, 55, Caserta, tel. 0823 456527; www.ristorantemassa.it

LE COLONNE
Piatti creativi serviti tra colonne e pavimenti di marmo in un raffinato ristorante con pianoforte. Viale Giulio Douhet, 7, Caserta, tel. 0823 467494; www.lecolonnemarziale.it

GLI SCACCHI
Nel cuore medievale di Casertavecchia, è uno dei punti di riferimento della cucina casertana "buona, pulita e giusta". Provinciale per Casertavecchia, Casertavecchia (Ce), tel. 0823371086; www.ristorantegliscacchi.com

ANTICA LOCANDA
A poca distanza dal Palazzo del Belvedere, un locale tra il rustico e l'elegante con una cucina genuina e prodotti di prima scelta. Piazza della Seta 7, San Leucio (Ce), tel. 0823 305444

EPTC.IT (2)

Il Real Sito di San Leucio, residenza estiva e riserva di caccia del sovrano, in seguito adibito a opificio. Sopra, una mandria di bufali.

Riserva di caccia, anche di mozzarelle

Dopo la Reggia e i suoi giardini, è d'obbligo una tappa al borgo medievale di Casertavecchia situato alle pendici dei monti Tifatini, a circa 400 metri di altitudine, nonché al Real Sito di San Leucio, riconosciuto insieme alla Reggia, come Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco. Sorge su una collina che nel 1750 fu adibita dal sovrano a residenza estiva e riserva di caccia. È però nelle pianure che circondano la città che si può ammirare la fauna più ricca, fatta di possenti animali dal manto nero come la pece, le corna affilate, gli zoccoli alti e piatti: i bufali insomma.

Oggi come ieri vivono in ampi spazi aperti, coccolati e vezzeggiati; con il loro latte d'altronde si produce il formaggio più amato dagli italiani (e forse il più imitato): la mozzarella. Sempre di latte di bufale sono burro e ricotta locali e c'è anche chi lo impiega per preparare gelati e yogurt. Caserta e i suoi dintorni (ai tempi dei Borboni erano chiamati Terra di Lavoro) sono poi celebri per altre produzioni come quella di straordinari extravergine (tre le DOP: Terre Aurunche, Terre del Matese e Colline Caiatine) e della mela Annurca dalla polpa soda, croccante e aromatica.

vasocottura da provare

A CURA DI MARINA CELLA, RICETTE DI ALESSANDRA AVALLONE, FOTO DI THELMA&LOUISE

Cuocere in vasetti di vetro è una tecnica pratica e salutare che regala piatti molto gustosi e profumati. Dal pesce ai dolci

1 COME SI FA

La vasocottura è una tecnica indicata per vari alimenti che non devono cuocere troppo a lungo. Pratica e semplice, si realizza in barattoli di vetro monoporzione, con chiusura a molla o a vite (nel microonde evitare tappi metallici), che si usano sia per cuocere sia per servire. Trattenuti nei vasi, i profumi e i sapori dei cibi sono più naturali e intensi.

2 I CIBI ADATTI

Gli ingredienti, che devono avere gli stessi tempi di cottura, si radunano tutti insieme nei vasi; si condisce leggermente (olio, brodo, bisque, latte) e si cuoce. La tecnica è perfetta per il pesce a filettini e i crostacei, subito pronti, e per la carne a tocchetti, che si mantiene morbida e succulenta. Da provare anche gli ortaggi affettati (le patate vanno prima sbollentate), uova, frutta, salse e creme, pasta (prelessata) e riso (tostato).

3 BAGNOMARIA O FORNO

La cottura classica è a bagnomaria: sul fornello (barattoli immersi in una casseruola d'acqua); o in forno (150-160°, in una teglia con 2/3 di acqua). In alternativa si può cuocere in forno a secco, con vasetti resistenti alle alte temperature chiusi o aperti, o usare il microonde con barattoli appositi senza parti metalliche.

VASI WECK, PIATTO SERAX, TESSUTI MARINA C.

4 SALUTE IN BARATTOLO

Oltre a essere gustosi, i piatti in vasetto sono anche salutari. Infatti la vasocottura preserva i nutrienti dei cibi (vitamine e altre sostanze) e la loro freschezza, in modo simile al cartoccio. Inoltre è leggera: bastano pochi grassi e, grazie alle monoporzioni, le quantità sono ridotte.

Uova alla basca in cocotte

Tonno pomodori e olive

Flan di melanzane e ricotta

Tortine cioccolato e amarene

Tonno con pomodori e olive

Per 4 persone ▸ Prep. 10 minuti ▸ Cottura 15 minuti ▸ Calorie 240

400 g di **tonno** in 4 fette • 1 **limone** non trattato • 1 cucchiaio di **pastis** • 40 g di **olive taggiasche** denocciolate • 4 **pomodori Marinda** maturi • 1 spicchio d'**aglio** • 2 rametti di **basilico** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**, **pepe**

Tagliate il tonno a dadi, salate e unite il succo del limone, 2 strisce della scorza a julienne e il pastis. Riducete a spicchi i pomodori, salateli e fateli scolare per 10'. **Sfregate l'interno di 4 vasi** a chiusura ermetica con l'aglio, riempiteli con il tonno alternandolo ai pomodori e alle olive, unite qualche foglia di basilico, poco olio e **chiudete ermeticamente**. Sistemate i vasi in una casseruola dai bordi alti e copriteli completamente di acqua. Portate a ebollizione dolcemente e cuocete per 15'. Togliete i vasi dall'acqua, aspettate 5' prima di aprire e servite con una macinata di pepe e un filo d'olio.

Uova alla basca in cocotte

Per 4 persone ▸ Prep. 10 minuti ▸ Cottura 20 minuti ▸ Calorie 335

4 **uova** grandi • 2 **peperoni corni** (rosso e giallo) • 1 spicchio d'**aglio** • 8 fette spesse di **salame piccante** • 8 **olive kalamata** • 1 cucchiaino di **capperi sott'aceto** • **basilico** • **rosmarino** • 4 cucchiai di **salsa di pomodoro** • 1 **pomodoro maturo** • 4 grosse fette di **pane casereccio** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**, **pepe**

Affettate i peperoni, saltateli in padella per 5' con 1/2 spicchio d'aglio e un filo d'olio. Mescolate olive, capperi, aghi di rosmarino e foglie di basilico. Unite i peperoni e trasferite in 4 vasi ermetici. **Rompete un uovo in ogni vaso**, aggiungete 2 fette di salame a bastoncini, 1 cucchiaio di salsa di pomodoro, aghi di rosmarino e pepe. Chiudete e **cuocete a secco in forno** a 200° per 10' o finché l'albume è opaco. Servite con il pane tostato, sfregato con l'aglio rimasto e il pomodoro tagliato a metà, e condito con olio e sale.

Tortine cioccolato e amarene

Per 4 persone ▸ Prep. 15 minuti ▸ Cottura 20 minuti ▸ Calorie 735

200 g di **cioccolato fondente** • 100 g di **zucchero di canna chiaro** • 100 g di **burro** morbido • 70 g di **mandorle in polvere** • 4 **uova** • 12 **amarene sciroppate** • **burro** e **farina** per i vasi • **fior di sale**

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria e incorporate il burro e un pizzico di sale. **Separate gli albumi** dai tuorli e montate questi ultimi con lo zucchero; quando sono abbastanza densi unite poco alla volta le mandorle e il cioccolato, poi gli albumi a neve. Imburrate e **infarinate 4 vasetti da confettura** con l'apertura più ampia della base e riempiteli per 2/3 con la preparazione. Inserite nel composto le amarene tagliate a metà e infornate i vasi aperti a 160° per 40-45'. Servite la tortine fredde. Per conservarle (fino a 1 settimana), chiudete il vaso con un coperchio a tenuta e rovesciatelo a testa in giù per creare il sottovuoto.

Flan di melanzane e ricotta

Per 4 persone ▸ Prep. 15 minuti ▸ Cottura 35 minuti ▸ Calorie 290

2 **melanzane tonde** • 2 cucchiai di **ceci lessati** • 4 fette di **baguette** • 1 spicchio d'**aglio** • 300 g di **ricotta** • 1 **pomodoro Marinda** • 1 mazzetto di **basilico**, **timo** e **origano** • **olio extravergine** • **sale**, **pepe**

Tagliate a fette spesse le melanzane, conditele con olio, sale e fettine d'aglio. **Disponetele in 1 strato** sulla placca del forno e doratele sotto il grill su entrambi i lati. **Tenete da parte 8 fette** e preparate una crema frullando le rimanenti con i ceci e 1 cucchiaio d'olio; salate e pepate. **Tostate il pane** e sfregatelo con l'aglio rimasto. Riempite 4 vasi, ciascuno con 1 fetta di pane con olio ed erbe tritate, 1 di melanzana, 1 strato di crema, 1 fetta di ricotta con pepe ed erbe, 1 di melanzana e 1 di pomodoro salato. Chiudete ermeticamente e cuocete nel cestello per la cottura a vapore per 20'. Servite con un filo d'olio, pepe ed erbe.

DI MARINA CELLA

Attenti al fungo

SONO UNA VERA **PRELIBATEZZA**. MA GLI ESPERTI CONSIGLIANO DI CONSUMARLI CON **MODERAZIONE** PERCHÉ CONTENGONO TOSSINE E SONO DIFFICILI DA DIGERIRE

Funghi, croce e delizia dell'autunno. Che siano prelibati è fuori di dubbio. Ma anche le specie commestibili più sicure, come porcini e ovoli, vanno **consumate saltuariamente e con moderazione**. Gli esperti consigliano una volta a settimana, in porzioni di circa 200 g. Il motivo è che tutti i funghi hanno una dose, seppur minima, di **tossicità** (contengono micotossine) e possono provocare reazioni di intolleranza più o meno gravi, che variano molto da una persona all'altra. Inoltre per alcuni sono difficili da digerire a causa della **chitina**, una sostanza legnosa che si trova anche nel carapace dei crostacei.

Meglio cuocerli

Ci sono però degli **accorgimenti** utili per ridurre i rischi di reazioni avverse, in genere gastrointestinali, che possono capitare anche con i funghi sicuri e commestibili del fruttivendolo. Una raccomandazione importante degli esperti è di **consumare i funghi cotti**. «Sono **molto pochi** quelli che si possono mangiare **crudi** senza problemi, sempre in piccole quantità e freschissimi: il porcino, i prataioli, gli ovoli» dice Gianfranco Visentin, segretario nazionale dell'associazione micologica Bresadola (ambbresadola.it). Gli altri funghi è meglio cuocerli, possibilmente in modo semplice, per renderli più digeribili. «Alcuni funghi poi, commestibili da cotti, sono tossici da crudi: contengono infatti **tossine termolabili**, che si disperdono per il 90% con il calore: vanno **sbollentati** a 100° per almeno 5 minuti prima della cottura, in modo che la temperatura raggiunga il "cuore" oppure essiccati. Non è sufficiente cuocerli al forno, alla griglia o friggerli. Uno dei più comuni tra questi funghi è il cosiddetto **chiodino** (*Armillaria mellea*), che va sbollentato per 10-15 minuti prima di cuocerlo (o congelarlo), buttando poi l'acqua. Non tutti lo sanno e infatti si verificano molte intossicazioni, in genere non gravi».

Occhio al fai da te
DIECI CONSIGLI PER NON CORRERE RISCHI NELLA RACCOLTA

1 Partite informati. L'unico modo per stabilire la commestibilità di un fungo è determinare con certezza la specie

2 Raccogliete i funghi interi senza lasciare nel terreno parti che potrebbero essere utili a individuare la specie

3 Raccogliete solo i funghi sani e in buono stato, evitando quelli ammuffiti, larvati, rovinati, pieni di acqua

4 Trasportateli in contenitori rigidi ed areati (cestini di vimini), per lasciar cadere le spore ed evitare fermentazioni

5 Non mescolate funghi sospetti con specie sicure: frammenti di quelli tossici potrebbero contaminare gli altri

6 Nella raccolta evitate aree a rischio, in prossimità di autostrade, industrie, colture trattate con fitosanitari

7 Fate sempre controllare i funghi raccolti da un Ispettore micologo dell'Asl: il servizio è gratuito

8 Non fidatevi di esperti improvvisati. Solo il certificato ufficiale con il nome della specie attesta l'edibilità

9 I metodi empirici (prove con l'aglio, monete d'argento) non hanno alcun fondamento per stabilire la commestibilità

10 Non date i funghi a bambini, donne in gravidanza o allattamento, anziani, persone con patologie

Ovolo buono

Boleto profumato

Cantarello giallo

Porcino

Steccherino

Finferlo

Porcino nero

Porcino rosso

Tante varietà tutte buone. Per essere sicuri che un fungo sia commestibile, bisogna saper riconoscere con certezza la specie

Conservazione e pulizia

La cottura non è l'unica raccomandazione per evitare problemi con i funghi. È molto importante la **conservazione**, perché sono particolarmente delicati e **deperibili**. Vanno tenuti in contenitori rigidi ed aerati (no ai sacchetti di plastica) e in luogo fresco, anche in frigo; e consumati (o messi in conserva) il prima possibile (2-3 giorni). «Per questo non bisogna comprarli da venditori improvvisati, che potrebbero proporre funghi vecchi o non sicuri» aggiunge Visentin. «Meglio rivolgersi ai mercati, verificando sempre che sulla confezione ci sia il **cartellino** che attesta il controllo da parte dell'Asl. O ai commercianti, che devono possedere l'**autorizzazione per la vendita** di funghi freschi spontanei, rilasciata dal Comune». Da **scartare** dunque i funghi mal conservati, vecchi, rovinati, ammuffiti o pieni d'acqua: può essere in corso un processo di degradazione, che porta alla formazione di tossine. Infine la **pulizia**. In genere si consiglia di non lavarli ma di pulirli con cura per eliminare i residui di terra, con una spazzola o un panno umido; se sono molto sporchi, si possono passare velocemente sotto un getto d'acqua o immergere sempre in acqua.

In caso di allarme

Come comportarsi **in caso di disturbi** dopo aver mangiato i funghi? Lo cose cambiano se i funghi sono acquistati o controllati da un micologo oppure raccolti senza garanzie. Sindromi gastrointestinali non gravi (nausea, vomito, diarrea) possono comparire anche con i funghi commestibili, perché mal conservati, poco cotti, indigesti o per intolleranze individuali. «I **sintomi** sono **immediati**, da pochi minuti a sei ore (breve latenza) e sono i meno rischiosi» spiega Visentin. «Diverso il discorso se i funghi non sono commestibili ma **tossici** (causano disturbi gastrointestinali anche seri) oppure **velenosi** (sono circa 30 specie e provocano danni a reni e fegato non mortali) o addirittura **velenosi mortali** (sono 5-6 specie, tra cui la famigerata *Amanita phalloides*). I sintomi più rischiosi sono quelli che compaiono **dopo alcune ore** (lunga latenza), durante le quali il corpo ha tempo di assorbire le sostanze tossiche. In questo caso è molto importante la **rapidità dell'intervento**: bisogna rivolgersi immediatamente al pronto soccorso o a un Centro Antiveleni (come quello di Milano), portando con sé gli avanzi del pasto e dei funghi» conclude Visentin.

il riso cambia volto

A CURA DI CRISTIANA CASSÉ, RICETTE E FOTO DI MONDADORI SYNDICATION

Bianchi, rossi, neri: i preziosi chicchi colorano tre piatti di rara bontà. Insoliti ma non troppo, con piccoli tocchi orientali, sono tutti ideali per una cucina sana e diversa

Sembrano esotici ma sono italiani

In queste ricette, oltre al classico Vialone nano, abbiamo usato il riso rosso integrale e il Venere nero, entrambi profumatissimi, gustosi e ricchi di nutrienti. Il colore insolito, poco presente nei piatti di tradizione, può far pensare che si tratti di varietà orientali, ma non è così. Le due tipologie sono state ottenute incrociando risi locali con quelli asiatici e da anni vengono coltivate nel nostro Paese: il nero nelle province di Vercelli, Novara e Oristano; il rosso tra Pavia e Vercelli. Spesso proposti nelle ricette veg e gluten free, sanno interpretare anche piatti di ispirazione mediterranea e vanno a nozze con la cucina fusion e creativa.

Riso bianco al limone con mandorle tostate

Un risotto VEGANO davvero goloso: è morbido e mantecato come quello tradizionale, grazie alla crema di mandorle, che sostituisce il burro.

Facile ▸ Preparazione 15 minuti ▸ Cottura 25 minuti ▸ 505 cal/porzione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di **riso Vialone nano** • 50 g di **mandorle** spellate, più qualcuna con la buccia per guarnire • 2 cucchiai di **crema di mandorle** non dolcificata (nei negozi di alimentazione naturale) • 1 **limone** non trattato • 2 **scalogni** • 1 spicchio d'**aglio** • 1 litro di **brodo vegetale** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**, **pepe**
per il riso croccante: 4 cucchiai di **riso Venere** lessato • 4 cucchiai di **riso rosso** lessato • **olio di semi di mais**

1 Lavate il limone e ricavatene la scorza e il succo. Spezzettate le mandorle spellate e tostatele in una casseruola con 3 cucchiai di olio extravergine. Prelevatele con una paletta forata e tenetele da parte. Nel loro olio soffriggete gli scalogni, sbucciati e tritati insieme all'aglio. Quindi unite il riso, lasciatelo tostare per qualche istante e portatelo a cottura unendo un mestolo di brodo caldo ogni volta che si asciuga. A metà cottura (dopo circa 9 minuti), unite la scorza del limone tagliata a listarelle e le mandorle tostate. Poco prima di spegnere il fuoco, incorporate il succo del limone e la crema di mandorle. Regolate di sale, pepate, coprite e fate riposare 3 minuti.

2 Scaldate in una piccola casseruola abbondante olio di mais, versatevi il riso Venere e il rosso (ben freddi) e friggete finché i chicchi inizieranno a gonfiarsi. Sgocciolate il riso e asciugatelo su carta da cucina. Guarnite i piatti con le mandorle con la buccia ridotte a filetti e con il riso croccante.

Insalata autunnale di riso rosso

Con soli riso e verdure, è deliziosa ed equilibrata nel mix di sapori. Un'idea GLUTEN FREE perfetta per un piatto unico leggero.

Facile ▸ Peparazione 20 minuti ▸ Cottura 45 minuti ▸ 515 cal/porzione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di **riso rosso integrale** • 250 g di **cavolini di Bruxelles** • 2 **porri piccoli** • 1 piccolo grappolo di **uva nera** • 80 g di **gherigli di noci** • 2 cucchiai di **bacche di goji** essiccate • 1 rametto di **rosmarino** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**, **pepe**

1 Sciacquate i cavolini, eliminate torsoli e fogliette esterne sciupate, poi tagliate a metà i più piccoli e in quarti i più grandi. Pulite i porri, lavateli e riduceteli a tronchetti. Sbollentate cavolini e porri per 5 minuti in acqua bollente salata e scolateli con cura.

2 Spezzettate grossolanamente le noci. Rivestite una teglia con carta da forno e distribuitevi le verdure, le noci e le bacche di goji. Condite con 2 cucchiai d'olio, salate e cuocete in forno caldo a 180° per 25-30 minuti, mescolando di tanto in tanto: a metà cottura unite anche gli acini dell'uva.

3 Nel frattempo, lessate il riso in abbondante acqua salata. Scolatelo e mescolatelo con le verdure. Aggiungete 2 cucchiai di olio, gli aghi del rosmarino e una abbondante macinata di pepe. Servite caldo.

Riso nero con salsa romesco

Una gustosa crema ai peperoni e nocciole è il jolly di questo piatto VEGETARIANO, che ha il pregio di saziare senza appesantire.

Facile ▸ Preparazione 25 minuti ▸ Cottura 1 ora ▸ 525 cal/porzione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di **riso Venere** • 1 piccolo **cavolfiore** • 1/2 **broccolo** • 80 g di **nocciole tostate**, più 2 cucchiai per guarnire • 1 **peperone rosso** • 2 **peperoni dolci secchi** (nei negozi di specialità sudamericane; si possono sostituire con peperoni cruschi lucani) • 3 **fette di pane** • 2 spicchi d'**aglio** • 2 cucchiai di **aceto** • 1 cucchiaino di **succo di limone** • 1 ciuffo di **timo limone** • **olio extravergine d'oliva** • **sale**

1 Lessate il riso in acqua salata, scolatelo, allargatelo su un vassoio e fatelo raffreddare. Arrostite il peperone rosso sulla fiamma o in forno e lasciatelo raffreddare. Quindi eliminate la pelle e i semi.

2 Private dei semi i peperoni secchi, divideteli a pezzi e tostateli 2 minuti in una padella antiaderente. Tritate nel mixer le nocciole ricavando una granella fine e tenetela da parte. Passate nel mixer il pane (senza crosta), i peperoni secchi e quello arrosto. Aggiungete la granella di nocciole, l'aceto, il succo di limone, 1 filo d'olio e l'aglio, privato del germoglio. Frullate fino a ottenere una salsa liscia e poi regolate di sale.

3 Dividete il cavolfiore e il broccolo in cimette, lavatele e lessatele al dente in acqua salata. Servite il riso con le verdure, la salsa, qualche nocciola sminuzzata e le foglioline del timo.

shopping food

ARLA NATURAL LIGHT

La Cream Cheese al Naturale 16% di Arla è una crema di formaggio magro dal gusto fresco e cremoso. È completamente naturale, senza conservanti, additivi o stabilizzanti. Ha un gusto fresco, leggermente acidulo ed una consistenza liscia, cremosa e spalmabile. La crema di formaggio può essere utilizzata semplicemente spalmata sul pane ed è ottima per la farcitura di piadine o come ingrediente per il ripieno di prodotti da forno. Si può utilizzare, inoltre, come ingrediente per meravigliose cheesecake, così come per le mousse ed altri dessert. Un'altra opzione è l'utilizzo di questo prodotto per rendere cremosi i risotti e la pasta.

I GUSTOSI SAPORI DELL'AUTUNNO ALTOATESINO

Dalle montagne incontaminate dell'Alto Adige, il Formaggio Stelvio DOP, la Mela Alto Adige IGP e lo Speck Alto Adige IGP regalano tutto il loro ineguagliabile sapore. I tre testimonial della qualità e genuinità dei sapori della gastronomia altoatesina, riconosciuta e tutelata anche dall'Unione Europea, sono prodotti di eccellenza che seducono il palato. Superlativi sia assaporati da soli sia come ingredienti che permettono la realizzazione di ricette facili e sfiziose.

FARINE MACINATE A PIETRA BIO

Molino Rossetto propone la linea di Farine Macinate a Pietra finalmente in versione biologica. La macinazione a pietra conserva le vitamine e gli enzimi che caratterizzano queste farine, garantendo anche una granulometria irregolare e una più elevata presenza di crusche e di germe di grano, con l'ulteriore vantaggio di materie prime provenienti esclusivamente da agricoltura biologica. La gamma è composta da quattro referenze: la Farina Integrale di Grano Tenero, la Farina Integrale di Grano Duro Cappelli, la Farina di Grano Tenero Tipo 1 e la Farina di Grano Tenero Tipo 2. Sul retro delle confezioni ricette e consigli d'uso.

I GHIOTTINI, CANTUCCINI ALLE MANDORLE

I Ghiottini seguono la tradizionale ricetta Ghiott dal 1953. Sono fatti con latte fresco toscano, uova fresche, miele toscano, mandorle selezionate. Confezionati appena sfornati, queste golosità, frutto di un'antica arte pasticcera, sono preparate con ingredienti freschi e semplici, senza l'uso di coloranti, conservanti o grassi idrogenati, come vuole la tradizione. Da gustare con del thè o del caffè o, meglio ancora in abbinamento al Vin Santo, tipico abbinamento toscano.

la scelta light

la ricetta di Evelina

Piatti prelibati per tenere sotto controllo le calorie senza rinunciare alla buona tavola

A CURA DI CRISTIANA CASSÉ, RICETTA E FOTO DI MONDADORI SYNDICATION

EVELINA FLACHI
specialista in scienza della alimentazione, partecipa da anni al programma "La prova del cuoco" su Rai 1 ed è autrice di numerosi libri

Verdure al forno in crosta di sale

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Facile
- Preparazione 40 min.
- Cottura 1 ora
- Calorie 90

10 **albumi** (350 g, si trovano in bottiglia al supermercato)
4 **scalogni**
1/2 **cavolfiore**
1 **sedano rapa**
4 **patate rosse** non troppo grandi
2 **finocchi**
6 foglioline di **alloro**
1 kg di **sale** grosso
olio extravergine d'oliva
aceto di vino
pepe

STEP 1
Versate il sale in una ciotola piuttosto ampia, incorporate gli albumi e mescolate a lungo il composto finché avrà una consistenza omogenea, simile a quella della sabbia bagnata. Aggiungete 3 foglie di alloro spezzettate e mescolate ancora per qualche istante.

STEP 2
Pulite gli scalogni, il sedano rapa, i finocchi e il cavolfiore e poi lavateli. Lavate anche le patate (senza sbucciarle). Asciugate tutte le verdure con cura. Tagliate il sedano rapa e i finocchi in 4 spicchi (oppure a metà, secondo le dimensioni). Suddividete il cavolfiore in cimette. Lasciate patate e scalogni interi.

STEP 3
Sistemate metà del composto di sale in una teglia foderata con carta da forno, disponetevi sopra le verdure, unite l'alloro rimasto e coprite con il composto di sale restante. Infornate a 200° per 1 ora. Lasciate intiepidire per qualche minuto, rompete la crosta di sale e pulite le verdure con un pennello. Servite al naturale o con olio, aceto e pepe.

NEL PROSSIMO NUMERO

NOVEMBRE 2016

in edicola dall'11 ottobre

Torte di mele

Dimenticatevi quella della nonna e sperimentate nuove, spettacolari preparazioni. Squisite eppure semplici

COMPRARE ONLINE
carne, verdure, specialità

Sono molti i siti che propongono ortaggi a km zero, pesce fresco o tipicità locali. Ci si può fidare?

Carne al sugo

Il manzo alla genovese, ma anche l'arrosto di maiale alla panna e lo spezzatino di vitello al pomodoro. Gustosi umidi per l'autunno.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A. REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683 Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. **DISTRIBUZIONE:** a cura di Press Di srl. **SERVIZIO ABBONAMENTI:** è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista. **SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI:** a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (tel. 045/8884400), conto corrente postale n°77270387. **CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ:** Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it; tariffa inserzioni a pagina colori: €19.400. © 2001 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono. Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 26 del 22/1/1996. Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona. Sped. in A. P. - 45% - art. 2 comma 20/b legge 662/96.

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8023 del 06/04/2016

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 1124-7134